



# स्वास्थ्य का राजमार्ग

[सुप्रसिद्ध अमेरिकी डॉ० चास० ए० टाइरेल, एम० डी०

(Dr. Chas A. Tyrell M D.) की प्रसिद्ध कृति

‘The Royal Road to Health or

The Secret of Health Without

Drugs’ के आधार पर लिखित]



रूपान्तरकार

**प्रभुदयाल हिम्मतसिंहका**



यह पुस्तक हमारे यहाँ मिलती है

एकसे

श्री २ हाउस ५/१ एसप्लानेट स्ट्रीट कलकत्ता

१ जनवरी, १९८०

रूपान्तरकार

प्रभुदयाल हिम्मतसिंहका

६, ओल्ड पोस्ट-आफिस स्ट्रीट

कलकत्ता-१



प्रकाशक

परशुराम पब्लिकेशन्स

मुधाकर आश्रम, पिलानी (राज०) ।



मूल्य

दस रुपये



मुद्रक

शर्मा ब्रादर्स इलेक्ट्रोमैटिक प्रेस

अलवर (राजस्थान) ।

# प्रकाशकीय

पुस्तक के रूपान्तरकार श्री प्रभुदयाल हिम्मतसिंहका प्राकृतिक जीवन, व्यायाम, योगासनो एव युक्त आहार मे अटूट श्रद्धा रखते है और इसी पद्धति का बराबर अनुशीलन करते है और इस प्रकार के कार्य के प्रचार मे आप सब तरह से सहयोग देते रहते है । प्राकृतिक चिकित्सा के कट्टर पक्षपाती होने के कारण आप ऐलोपैथिक दवा सेवन नही करते है । जब आप १५ साल तक ससद सदस्य रहे, तब आप प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा देने के लिए सरकार पर बहुत जोर देते थे और अब भी इस दिशा मे पूर्ण प्रयत्नशील है । जब कभी आप की किसी रोगी से भेट होती है तो आप उसे प्राकृतिक चिकित्सा की ओर खींच लाने का प्रयास करते हैं और सफल भी हो जाते है । ६० वर्ष की आयु मे भी आपका स्वास्थ्य बहुत अच्छा है जिसका रहस्य प्राकृतिक जीवन ही है । प्राकृतिक चिकित्सा के व्यवहारिक ज्ञान के साथ-साथ आपको इस विषय का पुस्तक ज्ञान भी व्यापक है । आपने देश-विदेश के लेखको की प्राकृतिक चिकित्सा विषयक पुस्तको का बारिकी से अध्ययन किया है जिसके परिणाम स्वरूप सुप्रसिद्ध अमेरिकी डॉ० चास० ए० टाइरेल की “राँयल रोड टू हैल्थ” का रूपान्तर ही “स्वास्थ्य का राजमार्ग” है ।

प्रस्तुत प्रकाशन के ६ अध्यायो मे-दवाओ का प्रयोग हानि-कारक, रोग का सच्चा कारण, विवेक-पूर्ण स्वास्थ्यप्रद उपचार, प्रयोग का तरीका (एनिमा), व्यवहारिक स्वास्थ्य विज्ञान, व्यायाम, भोजन सम्बन्धी प्रश्न, रोगों का उपचार एव कुछ उपयोगी सुझाव मे श्री हिम्मतसिंहका जी ने वास्तव मे स्वास्थ्य का सरल रहस्य इस प्रकाशन मे पाठको के समक्ष रख दिया है । पुस्तक मे बिना दवा के अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने की बहुमूल्य बातें सीधी-सादी सरल बोलचाल की भाषा मे प्रस्तुत की गई है जो आज के युग मे मिलनी दुर्लभ है । आशा है यह प्रकाशन प्राकृतिक चिकित्सा ससार मे एक बहुमूल्य कृति होगी ।

# निवेदन

---

कबीर जी की उक्ति है

“मिट्टी ओढन, मिट्टी बिछावण, मिट्टी का सिरहाना,  
कहत कबीर सुनो भाई साधो, मिट्टी मे मिल जाना ॥

यद्यपि यह वाणी मानव जीवन की नि सारता की ओर सकेत करती है पर हमारे जीवन मे मिट्टी का कितना अधिक महत्व है, यह तथ्य भी इसमे निहित है। शरीर विज्ञान के अनुसार यह निर्विवाद है कि यह भौतिक शरीर पृथ्वी, जल, आकाश, अग्नि और वायु इन महाभूतों से बना है। इन तत्वों का सन्तुलन बिगडने से शरीर मे रोग उत्पन्न होते हैं और रोग मुक्ति के लिये अथवा आरोग्य प्राप्ति के लिये आदिकाल से मनुष्य भिन्न भिन्न प्रकार के उपचारों तथा पद्धतियों का आश्रय लेता आया है। पुराने समय मे मनुष्य का रहन-सहन आहार विहार आदि सरल था तो रोग कम होते थे और उनकी चिकित्सा भी प्रकृति के अनुकूल ही होती थी। सभ्यता के विस्तार के साथ साथ मनुष्य की भौतिक सुख सुविधाओं मे भी बहुत परि-वर्तन आया है। रहन-सहन आहार विहार भी बहुत बदल गया है। फलत आज का मनुष्य अपनी जटिल समस्याओं मे उलझा हुआ प्राणी है। उसका शरीर नीरोग नहीं है। उसके मन मे शान्ति नहीं है। सब कामों को जादुई चमत्कार की तरह से अल्प समय मे ही कर डालने की उसकी प्रवृत्ति रहती है। रोग मुक्ति के लिये भी ऐसे ही उपायों का अवलम्बन लेना चाहता है, जिसमे थोड़े से समय मे ही बिना कुछ किये राहत मिल जाय।

रोग मुक्ति की उतावलेपन की इस प्रवृत्ति मे ऐलोपैथी चिकित्सा प्रणाली से उसे और अधिक प्रश्रय मिल जाता है। थोड़ी

तवियत विगडी तुरन्त डॉक्टर बुलाया और डॉक्टर ने दवा लिख दी। कैमिस्ट की दुकान से दवा मँगाई और उसे तुरन्त मुँह में डाल ली। आज सभी सम्पन्न घरों में भोजन से कहीं अधिक खर्च दवाओं पर होता है। दवाये भी कितनी कीमती और कितने किस्म की आने लगी, इसकी कोई गणना नहीं है। आज जो दवा कामयाब या रामबाण मानी जाती है, कल उसी दवा का प्रयोग घातक समझकर बन्द कर दिया जाता है। आज-कल हर दवाओं की पैकिंग पर उनके प्रयोग के दुष्परिणामों के बारे में कुछ न कुछ लिखा रहता है। फिर भी दवाओं का प्रयोग तीव्रगति से बढ़ता ही जा रहा है। असली रोग का तो इलाज होता नहीं और विपैली दवाओं के अत्यधिक सेवन से शरीर में और नये नये उपद्रव खड़े होते जाते हैं। एक सीधा सा तथ्य है कि जब तक हम रोग होने के कारण नहीं समझेंगे और उसका निवारण नहीं कर सकेंगे, तब तक रोग मुक्ति होना या आरोग्यता प्राप्ति की आशा करना केवल आत्म प्रवचन मात्र है।

अमेरीका जैसे सभ्य और धनाढ्य देश में सबसे अधिक डॉक्टरी दवाओं का आविष्कार, निर्माण और उपयोग होता है। वहाँ तो लोगो को नींद भी बिना दवा सेवन किये नहीं आती। ऐसी दयनीय दशा है, वहाँ के लोगो की। जिस देश में सबसे अधिक ऐलोपैथी की दवाओं का निर्माण और सेवन होता है, उसी देश में डाक्टरी पास ऐसे मनीषि, प्रकृति प्रेमी विद्वान हुए हैं, जिन्होंने औपधियों के प्रयोगों के विरुद्ध अपनी आवाज उठाई है। उन्होंने स्पष्ट घोषित किया है जिन पदार्थों का जीवनी शक्ति एवं प्रकृति से सम्बन्ध नहीं है वे आरोग्य प्राप्ति में कभी सहायक नहीं हो सकते। नये नये लेबलो सहित आने वाली इन दवाओं का सेवन निरा धोखा नहीं वरन् खतरनाक भी है। उन्होंने बताया कि अगर मनुष्य के गलत खान-पान अथवा गलत रहन-सहन से रोग हो गया है तो उसकी चिकित्सा भी हवा, पानी, आहार,

प्रकाश, तापमान, व्यायाम, विश्राम, निद्रा एवं मानसिक प्रसन्नता आदि के सम्यक सन्तुलन से ही हो सकती है ।

न्यूयार्क के ऐसे ही प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमी डॉ० चास ए. टाइरेल एम डी (Dr Chas A. Tyrele, M. D ) हुए हैं जो ऐलोपैथी में एम डी डिग्री प्राप्त डॉक्टर थे । बहुत लम्बे समय उन्होंने ऐलोपैथी की प्रैक्टिस की थी । फिर भी बाद में जाकर उन्होंने औपधियों की घोर निन्दा की है और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पर वैज्ञानिक ढंग से अनुसन्धान करके उसको उपयोगी सिद्ध किया है ।

डॉ० टाइरेल बड़े ही निर्भीक और स्पष्ट वक्ता थे । उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा पर कई पुस्तकें लिखी हैं । उनकी पुस्तक "The Royal Road to Health or The Secret of Health Without Drugs" अत्यन्त उपयोगी पुस्तक है जो उन्होंने पहले पहल १९०७ में लिखी थी । १९१७ तक इस पुस्तक के १८० सस्करण निकल चुके हैं । इससे स्पष्ट है यह पुस्तक बहुत लोकप्रिय हुई । और इस प्रकार के साहित्य के पढ़ने से लोगो में दवाओं के घातक परिणामों के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त हुई और प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति आकर्षण बढ़ा ।

प्राकृतिक चिकित्सा मुझे आरम्भ से ही प्रिय है । इस विषय पर लिखे गये देशी विदेशी साहित्य का मैंने गहरा अध्ययन-मनन किया है । अंग्रेजी दवाओं से मुझे परहेज है । आज ६० वर्ष की उम्र में भी मैं कभी दवाओं का प्रयोग नहीं करता । प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित अपना आहार और दिनचर्या बना रखी है । इस उम्र में स्वास्थ्य ठीक रहने का भी यही रहस्य है ।

डॉ० टाइरेल की The Royal Road to Health को मैंने कई बार पढ़ा। मुझे यह पुस्तक अधिक रुची। लेखक ने निर्भय होकर सच्चाई को अपनी पैनी लेखनी द्वारा अंकित किया है। उन्होंने अपने काल में डॉक्टरी पेशेवारों को चुनौती दी थी, वे इस प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को गलत प्रमाणित करें। उनकी ओजस्वी लेखन शैली से प्रभावित होकर उनकी इस पुस्तक के सार का हिन्दी रूपान्तर 'स्वास्थ्य का राजमार्ग' के नाम से किया गया है।

इस सन्दर्भ में मैं यह भी स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि यह हिन्दी रूपान्तर इस पुस्तक का पवित्र अनुवाद नहीं है। डॉ० टाइरेल के केन्द्रीय विचारों के साथ भारतीय विचारधारा एवं आधुनिक अनुसंधानों का पूरा ध्यान रखा गया है। इसी उद्देश्य से कई जगह मूल में काफी परिवर्तन व संवर्धन किया गया है। डॉक्टरी पेशे और ऐलोपैथिक औषधियों के विषय में इस विषय में जगह जगह कटु आलोचना की गई है। वहाँ लेखक के विचारों को जैसे का तैसा रख दिया गया है। ऐलोपैथी ने आयुर्विज्ञान के सम्बन्ध में बहुत बड़े अनुसंधान करके मानव मात्र की सेवा की है, बड़े बड़े रोगों की रोक थाम में वे सफल हुए हैं। उनके द्वारा औषधियों के अधिक प्रयोग के सम्बन्ध में जो धारणा है, वह गलत है। उसे ठीक करने की आवश्यकता है, जिससे समाज का कल्याण हो सके।

मुझे विश्वास है कि प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियों के मन में यह पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति आस्था दृढ़ करने में सहायक होगी और ऐलोपैथी के समर्थकों की विचारधारा में परिवर्तन ला सकेगी। यद्यपि दिग्भ्रम होकर अपने स्वास्थ्य लाभ के लिये हम जगह जगह भटक रहे हैं, फिर भी प्रकृति माता का हर समय हमारे लिए आह्वान है। भूले भटके भी अगर हम



उसकी शरण में जाएँ तो निश्चय ही वह हमें अपनी अक में स्थान देगी और हमारा खोया हुआ स्वास्थ्य पुनः लौटा देगी ।

इस कार्य में मेरी पौत्र-वधू श्रीमती आभा हिम्मतसिंहका, एम ए एव मेरे आफिस के एडवोकेट श्री बनवारीलाल शर्मा ने मेरी सहायता की है, ये सभी धन्यवाद के पात्र हैं ।

कलकत्ता

१ जनवरी, १९८०

—प्रभुदयाल हिम्मतसिंहका

---

पौत्र-वधू सुशील हिम्मतसिंहका

की

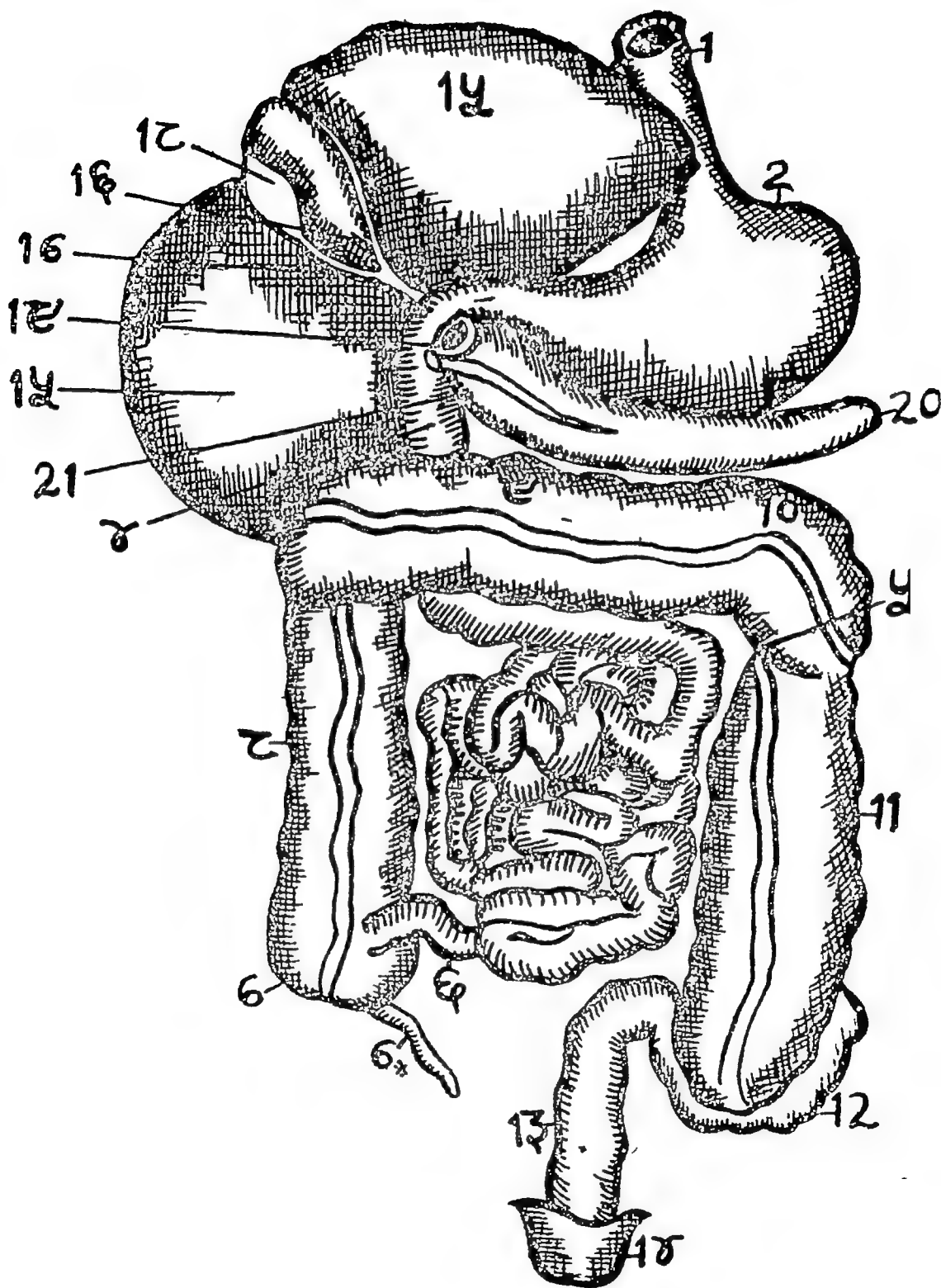
पुण्य-स्मृति

मे

सस्नेह समर्पित

—प्रभुदयाल हिम्मतसिंहका

---



पाचन संस्थान के विभिन्न अवयव

१. ग्रास नली (Esophagus or Gullet)
२. पेट का हृद्-सिरा (Cardiac end of Stomach)
- ३ जठरनिर्गम्य-सिरा (Pyloric end of stomach)
- ४ ग्रहणी (Duodenum)
- ५, ६. क्षुद्रान्त्र के सवलन (Convolutions of Small Intestines)
- ७ अन्धान्त्र (Caecum)
- ७ \* उड्डुकपुच्छ (Opendicula Vermiformis)
- ८ आरोही बृहदान्त्र (Ascending colon)
- ९, १० अनुप्रस्थ बृहदान्त्र (Transverse colon)
- ११ अवरोही बृहदान्त्र (Descending colon)
- १२ अवग्रहान्त्र वंक (Sigmoid Flexure)
- १३ गुद (Anus)
- १४, १५ यकृत (Lobes of the Liver, raised and turned back)
- १६ यकृत वाहिनी (Hepatic Duct)
- १७ पित्ताशय वाहिनी (Cystic Duct)
- १८ पित्ताशय (Gall Bladder)
- १९ सामान्य पित्तवाहिनी (Common Bile Duct)
- २० अग्न्याशय (Pancreas)
- २१ अग्न्याशय-वाहिनी (Pancreatic Duct)

## विषय-सूची

- - -

	पृष्ठ
१ पहला भाग—दवाओं का प्रयोग हानिकारक	१
२ दूसरा भाग—रोग का सच्चा कारण	१०
३ तीसरा भाग—विवेकपूर्ण स्वास्थ्यप्रद उपचार	२१
४ चौथा भाग—एनिमा के प्रयोग का तरीका	३३
५. पाँचवाँ भाग—व्यवहारिक स्वास्थ्य-विज्ञान	४५
६ छठा भाग—हमारा आहार	६३
७ सातवाँ भाग—व्यायाम	९६
८ आठवाँ भाग—रोगों की सरल चिकित्सा	१०७
९ नवा भाग—प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार	१४७
१० दसवाँ भाग—कुछ महत्वपूर्ण सुभाष	१६२



## पहला भाग

### दवाओं का प्रयोग हानिकारक

आधुनिक सभ्यता की अनेक गम्भीर समस्याओं का एक पहलू मानव जीवन के अस्तित्व से सम्बन्धित है, जो अत्यन्त उलझा हुआ एवं निराशाजनक प्रतीत होता है। यद्यपि आधुनिक चिकित्सा-शास्त्र के ज्ञाता अन्यतम ज्ञान-वान होने का दावा करते हैं और प्रत्येक रोग के यथार्थ निदान का दम भरते हैं तथापि उनकी अपनी ही मान्यता के अनुसार असाध्य रोगों की जो सूची प्राप्त होती है, वह अपने आप में एक गम्भीर प्रश्न-चिह्न बनकर उभरने लगती है। आधुनिक चिकित्सा-शास्त्र की ऊँची वैज्ञानिक दौड़ के आधार पर ही यह प्रश्न स्वभावतः उठता है कि क्या वास्तव में असाध्य रोग जैसी भी कोई स्थिति सहज सम्भव है।

स्वस्थ शरीर प्रकृति की देन है, यह एक अमूल्य वरदान है। दुर्भाग्य की बात तो यह है कि अनेक वैद्य-डाक्टर भी जीवन का सही मूल्यांकन नहीं कर पाते और तब तक सतर्क नहीं होते जब तक मौत के शिकजे रोगी को जकड़ नहीं लेते। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसने स्वास्थ्य के इस ईश्वरीय वरदान, इस अमूल्य निधि की सरहाना न की हो। एक बहुत प्रचलित कहावत है—“पहला सुख नीरोगी काया।” यह लोकोक्ति कितनी सत्य, कितनी सारगर्भित है। स्वस्थ शरीर के बिना प्रचुर वैभव भी निरर्थक प्रतीत होता है, स्वस्थ शरीर ही जीवन को सुखमय और सरस बनाने का महत्वपूर्ण माध्यम है, स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के विभिन्न क्रिया-कलापों में सम्यक् योगदान करने में सफल हो सकता है। इसके विपरीत रूग्ण-शरीर स्वयं अपने ही लिए निरर्थक और दूभर हो जाता है।

निराशा की विषम परिस्थितियों में भी आशा की किरण विद्यमान है, ऐसा भी ज्ञान अथवा राज-मार्ग है जिसके माध्यम से

स्वास्थ्य को स्थायी बनाए रखा जा सकता है। रूग्ण व्यक्ति भी, जिसकी एक अमूल्य निधि नष्ट प्राय हो चुकी है, स्वस्थ होकर अपने उस खोए हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है। प्रस्तुत पुस्तक के लिखने का उद्देश्य उस ज्ञान को, उस राजमार्ग को, प्रणस्त करना है। विश्वासपूर्वक कहा जा सकता है कि रूग्ण व्यक्ति अपनी खोयी हुई निधि, अपने स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है वशर्ते कि वह स्वास्थ्य के प्राकृतिक नियमों का पालन करे। रूग्ण व्यक्ति के लिए भी जीवन एक बार वास्तव में पुनः सार्थक और उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

आपके सामने औषधि-प्रयोग का नया तरीका रखा जा रहा है। नए तरीको को समझने के लिए पहले औषधि-प्रयोग के पुराने तरीको पर भी समुचित प्रकाश डालना अनिवार्य हो जाता है। यह कार्य बड़ा जटिल है। किसी भी समस्या का सम्यक् निदान करने के लिए पुराने तरीको के गुण व दोषों का तर्क के साथ विवेचन आवश्यक हो जाता है। मानव स्वभावतः ही पुरातन से जुड़ा रहना चाहता है, सुदीर्घकाल पर्यन्त अपने ही द्वारा प्रतिपादित मान्यताओं का खडन कभी-कभी गम्भीर विचारको को भी विचलित कर देता है, कभी-कभी कुछ लोग उपर्युक्त प्रयास को व्यक्तिगत अपमान भी समझ बैठते हैं। ऐसी स्थिति बड़ी विषम हो जाती है।

आपके सम्मुख यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया जाएगा कि रोग के उपचार में किसी भी औषधि का प्रयोग कितना भ्रमपूर्ण एवं गलत है। इस प्रयास में उन डाक्टरों के प्रति जो उपचार हेतु विभिन्न औषधियों के प्रयोग का लिखित आदेश देते हैं और उन दवाओं के निर्माताओं और विक्रेताओं की पोल खोलते हुए उनके विरुद्ध भी, लिखना पड़ सकता है।

औषधि-प्रयोग द्वारा रोग के उपचार करने की पद्धति कितनी गलत है इसका अनुमान तब हो सकता है, जब उस पद्धति की

सम्यक् विवेचना की जाए। यह विश्वास है कि सत्य से परिचित होने पर विशेषज्ञ भी और सामान्य व्यक्ति भी औषधियों द्वारा किए गए उपचार की पद्धति के दोषों को जानकर उसका वहिष्कार करेंगे और फलतः इस पद्धति का प्रचलन समाप्त हो जाएगा।

आधुनिक वैज्ञानिक चिकित्सा-प्रणाली के अनुसार किसी भी रोग का उपचार अवश्य ही शीघ्रतम हो जाता है, परन्तु अनजाने ही कितने नए रोगों का जन्म कब हो जाता है यह अज्ञात ही रह जाता है। यह एक दुःखद तथ्य है कि आधुनिक चिकित्सा प्रणाली द्वारा डाक्टर एक रोग का उपचार करते हुए अन्य अज्ञात रोगों की एक ऐसी श्रृंखला अनजाने में ही बनाते जाते हैं कि कालान्तर में रोगी स्वयं मूर्तिमान रोग बनकर रह जाता है। साथ ही औषधियों का दास बन जाता है। एक दिन ऐसा भी आता है जब कि रोगी औषधियों को नहीं खाता अपितु औषधियाँ ही रोगी को खाने लगती हैं। आधुनिक चिकित्सा-प्रणाली के प्रसिद्ध एवं प्रमुख विशेषज्ञ डाक्टरों की उक्तियाँ ही इस उपर्युक्त कथन का प्रमाण हैं जिन पर आगे आने वाले अध्यायों में प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है।

ऐसे कुछ जाने-माने अनुभवी डाक्टरों ने जिन्होंने रोगियों की सेवा में ही अपना जीवन अर्पित कर दिया, ऐसे मनीषियों ने भी अपने अनुभव से यही सार निकाला है कि औषधि-प्रयोग से रोगी स्वस्थ तो होता ही नहीं अपितु उनकी प्रतिक्रिया-स्वरूप उसका स्वास्थ्य और अधिक बिगड़ जाता है, क्योंकि औषधियों का प्रयोग प्राकृतिक प्रक्रिया में बाधक होने लगता है। इस प्रकार यही सिद्ध होता है कि गत-तीन हजार वर्षों में हजारों प्रकार की औषधियाँ आविष्कृत हुई हैं फिर भी अनुभवी लोगों का यही कहना है कि रोग का जन्म रहस्यमय है। शरीर पर औषधियों की क्या प्रतिक्रिया होती है यह बात निश्चित रूप से तो नहीं कही जा सकती। परिणामतः दवा और रोग जिनके उपचार के लिए दवा दी जाती है इन दोनों के विषय में आज भी स्थिति अतिनिश्चित ही है।



औषधियों का प्रभाव शरीर पर हानिकारक है। ऐसी स्थिति में औषधियाँ रोग को ठीक करने की अपेक्षा एक नए रोग को जन्म देती हैं। क्या जहर, जहर को खत्म कर सकता है? क्या हमारा शरीर रोग और औषधि दोनों का दोहरा भार अपने ऊपर लेने में समर्थ है?

इसमें कोई सन्देह नहीं कि शरीर की ऐसी स्थिति होने के जिम्मेवार हम लोग ही हैं। किसी अनुभवी सज्जन का कहना है कि डाक्टरी-पेशा समाज के प्रति अन्याय है। इस पेशे के दुष्परिणामों का अन्दाजा हम इसके द्वारा उत्पन्न किए रोगों द्वारा ही लगा सकते हैं। वह डाक्टर जो कि अपने धनवान रोगी को महीनो शैथ्या का सेवन करा सकता है, उसे पैसा और इज्जत दोनों ही बहुतायत में मिलते हैं, जबकि दूसरा डाक्टर उसी रोगी को सप्ताह भर में ठीक कर दे तो उसे न तो यश ही मिलेगा और न धन ही। यदि डाक्टर साधारण ज्वर की चिकित्सा प्रकृति पर छोड़ दे तो वह ज्वर दो या तीन दिन में अपने आप ही ठीक हो जाएगा। पर डाक्टर कभी ऐसा नहीं करेगा। उसका यश और उसकी जेब तभी गरम होगी जबकि रोगी की बीमारी अधिक दिनों तक चले। वह रोगी को तरह-तरह की औषधियाँ देकर उसके शरीर में नयी बीमारियों को जन्म देता है, और रोगी की दुर्दशा महीनों तक चलती रहती है।

बहुत से लोगों को आपने यह कहते सुना होगा कि “मेरा डाक्टर बहुत ही अच्छा आदमी है, अपने विषय का ज्ञाता है और मुझे उस पर पूरा-पूरा विश्वास है।” लेकिन क्या आपको मालूम है कि उसका तरीका गलत नहीं है? आपको उस पर विश्वास है या उसके तरीके पर। अगर आपको डाक्टर के तरीके पर विश्वास है तो आप दवा के पात्र हैं और अगर आपको उस डाक्टर पर विश्वास है तब तो आपके लिए यही उचित होगा कि न तो आप उसकी नेक सलाह ही लें, और न उसकी खराब औषधि।

हम सबको चीन के लोगो से सबक सीखना चाहिए । हर चीनी अपने डाक्टर को पैसा तब तक ही देता है जब तक वह बीरोग रहता है । जरा भी अस्वस्थ होने पर उसे पैसा देना बन्द कर देता है । डाक्टर का अपने रोगी के स्वास्थ्य से बड़ा घनिष्ठ सम्बन्ध होता है । आदमी जब बीमार होता है तो वह कमाने लायक नहीं रहता । अगर वह स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का ठीक से पालन करे तो उसे कभी भयकर बीमारी जैसी चीज हो ही नहीं सकती । डाक्टर का काम है कि वह व्यक्ति को रोगी होने से बचाए । स्वास्थ्य सबधी नियमों का पालन करना सिखाए ।

डा. ओलिवीय वूडेल होम्स (Dr Olivea Woodell Holmes) का कहना था कि "अगर सारी दवाओं को उठाकर समुद्र में फेंक दी जाए तो सम्पूर्ण मानव जाति का बड़ा कल्याण होगा । लेकिन सम्भावना तो इस बात की हो जाएगी कि समुद्र की मछलियों पर भी इसका बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ेगा ।"

स्वास्थ्य को बनाए रखने का सबसे अच्छा उपाय यही है कि औषधियों का सेवन ही न किया जाए जो अपने आप में जहर होती हैं । यह तरीका दवाओं को छोड़कर हर अच्छी वस्तु पर आधारित है । प्रकृति के नियमों के अनुकूल कोई भी चिकित्सा-प्रणाली निःसंकोच स्वीकार की जा सकती है ऐसे चिकित्सक उन लोगों से अधिक प्रगतिशील माने जा सकते हैं जो डाक्टरी पेशे में हैं और जो रोग के निदान के लिए किसी भी नई पद्धति को मानने को तैयार नहीं हैं । होना तो यह चाहिए कि जिन उपचारों से मानवता की भलाई हो उन तरीकों को अपनाया जाए, लेकिन होता उल्टा है । उन आविष्कारों का स्वागत होना तो दूर, लोग उनके बारे में सुनना भी पसन्द नहीं करते । ये डाक्टर, किसी भी नए डाक्टर के नए आविष्कार को प्रयोग में लाना तो दूर, सुनना भी अपना अपमान समझते हैं । डाक्टरी पेशे में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो यह मानते हैं कि मस्तिष्क केवल डाक्टरों की ही धरोहर है ।

फिलाडेलफिया के जिलफरसन मेडिकल कालेज के डा. ए. ओ. लीयरा ने कहा है कि रोग के उपचार के बारे में उन्हीं लोगों का योगदान सबसे अधिक है जिनके पास कोई डाक्टरी डिग्री नहीं है।

प्रोफेसर वाटर हाऊस के अनुसार, जिन लोगों को डाक्टरी ज्ञान जरा भी नहीं है, वे ही लोग रोग के उपचार में मदद करते हैं। डाक्टर लकीर के फकीर होते हैं, वे किताबी कीड़े, रोगों और उनकी औषधियों के नाम बड़े-बड़े ग्रीक और लैटिन भाषा के शब्दों में देते रहते हैं, जबकि आम लोग अपने वर्षों के अनुभव के आधार पर रोगी का ऐसा प्राकृतिक उपचार करते हैं जिससे रोग सम्पूर्ण ही नष्ट हो जाता है।

डाक्टरी पेशे में भी बहुत ऐसे अनुभवी और नेक लोग हैं, जिन्होंने अपना सब कुछ मानवता की सेवा के लिए समर्पित कर दिया है। उनकी अच्छाई व निस्वार्थता भी अन्त में निरर्थक सिद्ध होती है क्योंकि उनकी उपचार-प्रणाली दोषपूर्ण है। गलत प्रणाली का प्रयोग होने पर परिणाम कभी भी सही नहीं हो सकता।

यहाँ किसी भी डाक्टर से व्यक्तिगत विरोध की बात नहीं है फिर भी उनके उपचार के तरीकों से विरोध है और उनके द्वारा बनाए गए सिद्धान्तों से विरोध है। वे रोग का सही कारण जाने बिना ही उपचार करने में जुट जाते हैं। बड़ी ही सीधी सी बात है कि कारण जाने बिना निवारण असंभव ही है।

प्रत्येक डाक्टर यही मानकर चलता है कि रोगी को नीरोग करने की पद्धति एक ही नियम पर आधारित है और वह नियम है रोग मुक्ति का सामान्य नियम।

**रोग मुक्ति का नियम :**

डाक्टर, वैद्य, हकीम, प्राकृतिक चिकित्सक सभी “ला आफ क्योर” (Law of cure) के सिद्धान्त को ही मानकर चलते हैं,

और इसी नियम में विश्वास रखते हैं। किन्तु प्रत्येक की परिभाषा एक दूसरे की परिभाषा से भिन्न है। डाक्टरों की परिभाषा अपनी अलग है। उनकी परिभाषा में इसे *Contraria Contrariis Curantur* बोलते हैं तो होमियोपैथ इसे *Similia Similibus Curantur* के नाम से जानते हैं, और Eclectics इसे *Sanative Medication* कहते हैं। हर एक सिद्धान्त एक दूसरे के विपरीत है, जैसे कि दक्षिणी ध्रुव और उत्तरी ध्रुव। एक सामान्य व्यक्ति बीमार पड़ने पर जब इनके पास जाता है, उसकी दशा की कल्पना आप स्वयं कर सकते हैं। उसका रोग दूर होने की जगह अन्य और रोगों के साथ शरीर में विस्तार पूर्वक फैलने लगता है, वह घबरा कर कभी डाक्टर, कभी होमियोपैथ, कभी हकीम, कभी वैद्य के पास जाता है, सब उसे एक दूसरे के विपरीत उपचार करने की राय देते हैं। उसका मस्तिष्क जवाब दे देता है और यह निर्णय नहीं कर पाता कि कौन सा उपचार उसे नीरोग करने में सहायक होगा।

ऐसे लोगों को यही राय दी जा सकती है कि इनमें से कोई भी उपचार ठीक नहीं है। रोग-मुक्ति का नियम (*Law of cure*) जैसी कोई भी स्थिति यथार्थ नहीं है। यह सिद्धान्त ही एकदम काल्पनिक है। नीरोग रहने की एक ही गति है वह है प्रकृति के प्रति आज्ञाकारिता। प्रकृति के बनाए नियमों का उलघन करने पर प्रकृति दड देती है। प्रकृति उस दड को कम करने के लिए औषधि नहीं भेजती।

डाक्टर रोग को सही कारण जाने बिना ही उपचार करने लगते हैं। यह तरीका सर्वथा गलत है। वे रोग के लक्षणों को अपनी तेज व जहरीली दवाओं द्वारा दवाने का प्रयत्न करते हैं। अगर इन्हीं रोग के लक्षणों का सम्यक् निदान कर उपचार किया जाए तो ये ही लक्षण रोगी को नीरोग करने में सहायक बनेंगे।

डाक्टर जीवित और मृत पदार्थों का सम्बन्ध समझ नहीं

पाते । युनाइटेड स्टेट्स डिसपेन्सरी के अनुसार दवा शरीर पर बहुत ही बुरा प्रभाव डालती है । अगर रोग के बारे में गलत जानकारी हो तो उपचार के लिए बनाए गए सभी सिद्धान्त स्वभावतः ही गलत सिद्ध होंगे । औषधि ही जीवित अंगों पर अपना प्रभाव नहीं डालती बल्कि जीवित अंगों का प्रभाव दवा पर पड़ता है । ये जीवित अंग औषधि को अपनी शारीरिक क्रिया में बाधक समझते हैं और अपनी प्रणाली से उसे बाहर निकालने का पूरा प्रयत्न करते हैं । अगर यह बात सही नहीं होती और औषधियाँ ही जीवित अंगों पर अपना असर करती तो उन औषधियों का असर मौत के बाद भी होता किन्तु ऐसा नहीं होता । प्रकृति शरीर के अन्दर बाहरी किसी भी वस्तु का आना पसन्द नहीं करती । किसी भी बाहरी वस्तु के आने पर उसे बाहर निकालने के लिए प्रकृति अपनी पूरी शक्ति लगा देती है ।

ऐसे बेकार के पदार्थ, जिनका शरीर के लिए कोई भी उपयोग नहीं है, उदाहरणतः शरीर के नष्ट हुए तन्तु और पाचन करने के बाद बचा नीरस पदार्थ आदि, को शरीर का हर चेतन अंग निकालने में जुट जाता है । सारे शरीर की क्रिया स्वयमेव बढ़ जाती है । शरीर के खराब हुए हिस्सों की मरम्मत हेतु उन हिस्सों में रक्त का संचालन तीव्र गति से हो जाता है । इस प्रकार शरीर का तापमान बढ़ जाता है और उस स्थिति को ज्वर के नाम से जाना जाता है । किसी भी रोग का आरम्भ ज्वर द्वारा ही होता है जिससे यह पूर्णतः सिद्ध होता है कि बीमारी एक ऐसी क्रिया है जिसका काम खराब हुए अंगों को ठीक करना है अथवा दूषित रक्त को शुद्ध करना है ।

इस प्रकार यह सिद्ध होता है कि औषधियों के लेने से शरीर में इकट्ठे बेकार पदार्थों में और भी वृद्धि हो जाती है, और रोगी का शरीर अधिक समय तक के लिए रोग-ग्रस्त हो जाता है । फलतः औषधि लेना ही शरीर की सहज क्रिया में बाधा पहुँचाना है ।

जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है कि रोग मुक्ति के नियम (Law of cure) जैसी कोई चीज नहीं है सिर्फ है तो रोग मुक्ति की शर्त 'कन्डीशन आफ क्योर' (Condition of cure) और वह स्थिति है प्रकृति की आज्ञा का पालन करना । जिसका मतलब है उपचार का ऐसा तरीका जो कि प्रकृति के नियमों का पालन करने में सहायक हो । जैसे-जैसे डाक्टर अपने अनुभवों में सिद्ध-हस्त होता जाता है वैसे-वैसे वह प्रकृति पर अधिक आस्था रखने लगता है, क्योंकि रोग का सही उपचार तो प्रकृति द्वारा ही होता है, इसलिए उन्हीं तरीकों को प्रयोग में लाना चाहिए जो कि प्रकृति के नियमों में सहायता दे और बाकी सब कुछ प्रकृति पर छोड़ दिया जाए, क्योंकि प्रकृति अपने नियमों का पालन करने में कभी भी गलती नहीं करती । यह बात दावे के साथ कही जा सकती है कि यदि औषधियाँ देकर प्रकृति के नियमों में बाधाएँ न पहुँचायी जाएँ तो ९० प्रतिशत बीमारियों का उपचार प्रकृति पर छोड़ देने से स्वयमेव ही हो सकता है ।



## दूसरा भाग

### रोग का सच्चा कारण

पिछले अध्याय को पढ़कर सहज ही यह प्रश्न उठता है कि अगर औषधि-विज्ञान बीमार के उपचार के सम्बन्ध में गलत राय देता है तो हमें रोगों का उपचार किस प्रकार करना चाहिए, औषधि के स्थान पर रोग के उपचार के लिए कौन सा साधन उपयुक्त है ?

इस जिज्ञासापूर्ण किन्तु स्वाभाविक प्रश्न का सही उत्तर है उपचार का तरीका वर्षों के परीक्षण का परिणाम है। यह विश्वास पूर्वक कहा जा सकता है कि उपचार का यह नवीन तरीका, पाठकों को निश्चय ही मान्य होगा क्योंकि इस उपचार की नींव प्राकृतिक नियमों पर ही आधारित है।

उपचार के नए तरीकों को जानने के पहले आपको रोगों के बारे में एक जरूरी बात को जान लेना उपयोगी होगा, जिससे आपको इस सिद्धान्त को समझने में आसानी होगी।

**हर रोग का कारण केवल एक है**

प्रत्येक रोग का केवल एक ही कारण है। अधिकतर लोग प्रत्येक रोग का भिन्न और विशिष्ट कारण समझते हैं। ऐसे लोगों से यह कहना कि 'प्रत्येक रोग का केवल एक ही कारण होता है' बड़ा ही अटपटा लगेगा। डाक्टर या हकीम भी साधारणतः इस विचार से सहमत नहीं होंगे। किन्तु सत्य तो यही है कि प्रत्येक रोग का कारण एक ही होता है और उसका ही प्रकाशन नाना प्रकार से होता है। वह कारण है शरीर के विभिन्न सस्थानों में निरर्थक पदार्थों का, जो भोजन में से उसके पोषक तत्वों को निकालने के बाद बच रहते हैं, इकट्ठा रह जाना है। ये विजातीय पदार्थ कई अर्थों में शरीर पर अपना अधिकार जमाए रखते हैं।

ये पदार्थ गैस के रूप में या तरल व ठोस पदार्थों के रूप में शरीर के विभिन्न अंगों में एकत्रित हो जाते हैं। इसी कारण शरीर की स्वाभाविक क्रिया अव्यवस्थित हो जाती है और शरीर में रोग का जन्म होता है। वर्तमान युग में शरीर-विज्ञान और स्वास्थ्य-विज्ञान की जानकारी अति आवश्यक है। यह जानकारी इसलिए और भी आवश्यक हो जाती है कि हम लोगों में से अधिकतर लोग इस बात को नहीं जानते कि एक बार स्वास्थ्य खोकर पुनः आरोग्य लाभ किस प्रकार किया जा सकता है। स्वास्थ्य के नियमों की सही जानकारी प्राप्त करके निश्चित रूप से पुनः स्वास्थ्य की चेतना को अनुभव किया जा सकता है।

शरीर को स्वस्थ रखना मनुष्य का धर्म है। स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के विभिन्न सुखों को भोग सकता है। उसके लिए जीवन कितना सुन्दर होता है। जबकि रोगी व्यक्ति जीवन की कुरूपता पर रोता बिलखता अपने दुर्भाग्य की दुहाई देता हुआ असमय ही इस ससार से चल बसता है।

शरीर में पोषक तत्वों के बनने से शरीर के निर्माण का कार्य होता है एवं उसके अन्दर निरर्थक एवं विजातीय पदार्थों के एकत्रित हो जाने से शरीर नष्ट होने लगता है। यह कार्य बिना किसी रुकावट के बराबर होता रहता है। निरर्थक पदार्थों का एकत्रित न होना अच्छे स्वास्थ्य का कारण है। जितने भी ऐसे पदार्थ कम मात्रा में एकत्रित होंगे स्वास्थ्य उतना ही अच्छा होगा।

ये विजातीय पदार्थ शरीर के उत्तकों (Tissues) को नष्ट करते हैं। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि इस विजातीय पदार्थ को शरीर में से शीघ्र ही हटाया जाय। प्रकृति ने अनावश्यक पदार्थों को शरीर से निकालने के अनेक रास्ते दिए हैं। प्रमुख रास्ते हैं फेफड़े, त्वचा और आतें। इन तीनों में सबसे मुख्य है आतें, क्योंकि भोजन को ठीक से पचा कर उसमें से पोषक



तत्व को ग्रहण कर, निरर्थक व नीरस शेष को बाहर फेंक देने की महत्वपूर्ण क्रिया आंतों के ही द्वारा होती है। यदि आंतें ठीक तरह से काम न करें तो शरीर की प्रत्येक आवश्यक क्रिया में बाधा उत्पन्न होगी और साथ ही अनावश्यक अपचार्थ अर्धतरल पदार्थ या तरल पदार्थ सीधे रक्त संचालन के साथ मिल जाता है। इस प्रकार वृक्क (किडनी) पर दोहरा भार पड़ जाता है, उसे इन अनावश्यक पदार्थों को भी निकालने का काम करना पड़ता है जिसके कारण किडनी नष्ट हो जाने से शरीर में विष फैल जाता है और व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

घड़ी में बालू का एक कण पड़ जाने से घड़ी की चाल को बन्द न भी करे तो उसे धीमा अवश्य कर देता है। नियमित रूप से ठीक की हुई भौतिक तुला को, जो कि कण का हजारवा भाग भी तौल सकती है, उसे बड़ी ही सावधानी से शीशे में सुरक्षित रखा जाता है। क्योंकि धूल का एक छोटा सा कण भी उसके सतुलन को बिगाड़ देता है। मानव द्वारा परिश्रम से बनाई हुई किसी भी वस्तु की तुलना हम शरीर जैसे यंत्र से नहीं कर सकते। स्वास्थ्य लाभ के लिए शरीर में से बेकार के संचित पदार्थ को शीघ्रातिशीघ्र ही हटा देना अति आवश्यक है।

अब हम देखेंगे कि किस प्रकार ये विजातीय पदार्थ एकत्रित होकर हमारी शारीरिक प्रणाली को अव्यवस्थित कर देती हैं। उनका हमारी शारीरिक प्रणाली पर तीन प्रकार का असर होता है। यांत्रिक (mechanical), गैसीय (gaseous) और शोषक (absorptive) शोषक प्रभाव ही सबसे अधिक घातक है। हम पहले यांत्रिक अंग को ही समझेंगे। प्रकृति ने बड़े ही सुन्दर ढंग से उदर गुहा में प्रत्येक यंत्रों के लिए जितनी आवश्यक है उतनी ही जगह बनाई है। किसी भी यंत्र के आकार में वृद्धि सारी प्रणाली को अव्यवस्थित कर देती है। भोजन पेट में अच्छी तरह दोहन हो कर गुथे हुए रूप में पेट को छोड़ता है, वहाँ से वह

पक्वाशय (duodenum) में जाता है। वहाँ काफी मात्रा में यकृत (लीवर) और अग्नाशय (pancreas) से निकला पाचन के लिए रस उस घुले हुए भोजन में मिलता है, वहाँ से वह मथा हुआ और विभिन्न रसों से मिला भोजन छोटी आंत में पहुँचता है। वहाँ फिर अच्छी तरह से मथा जाता है। इस तरह उसका रूप छोटा हो जाता है और कम भी हो जाता है। छोटी आंतों की दीवारों पर वालों के जैसे अनेक छोटे-छोटे महीन अकुर लटके रहते हैं जिन्हें रसाकुर (villi) कहते हैं। भोजन का जो भी पदार्थ पाचक रसों के मिलने से घुलनशील हो जाता है वह छोटी आंतों की दीवार पर लगे रसाकुरों द्वारा खींच लिया जाता है। यदि पाचन क्रिया ठीक प्रकार से हो तो बड़ी आंत में पहुँचने से पूर्व भोजन के समस्त पाचन योग्य पदार्थ, २२ फुट लम्बी छोटी आंत की यात्रा में शोषित हो जाते हैं। बचा हुआ बेकार का भाग बड़ी आंत में पहुँचता है। यदि पाचन क्रिया ठीक से नहीं होती है तो बड़ी आंत की दीवारों पर यह मल चिपक जाता है, यह एकत्रित होने वाला पदार्थ दिन पर दिन बढ़ता चला जाता है जिससे बड़ी आंत अपने स्वाभाविक आकार से काफी बड़ी हो जाती है। ऐसे भी उदाहरण देखे गए हैं कि आंतों के आकार में वृद्धि कभी-कभी गर्भ अथवा यकृत (लीवर) की वृद्धि का भ्रम पैदा कर देती है। बहुत दुःख की बात तो यह है कि आज के सम्य जगत में ६० प्रतिशत मनुष्यों की बड़ी आंतों की दशा यही है, कुछ व्यक्तियों की आंतों की हालत तो इससे भी बुरी अवस्था में पाई जाती है। लंदन में एक सर्जन ने एक रोगी की बड़ी आंतों को निकाला जिसकी परिधि २० इंच की थी और उसमें तीन गैलन बेकार का पदार्थ भरा हुआ था।

यह बात हमारी कल्पना से भी परे है कि उदर-गुहा में बड़ी आंतों का दुगुना या तिगुना स्थान घेरने से कितनी खराबी हो सकती है, दूसरे अन्य अंगों को अपना कार्य करने में कितनी अधिक बाधा पहुँच सकती है।

जारीरक प्रणाली पर यात्रिक दबाव के कारण बुरा प्रभाव पड़ना है ऐसी बात नहीं है। इस तरह की आत के आकार की वृद्धि छोटी आत के कार्य में भी बाधा पहुँचाती है। परिणाम स्वरूप छोटी आतों में भी मल, जिसे बड़ी आतों में पहुँच जाना चाहिए था, वहीं रह जाता है और सड़ने लगता है। इस प्रकार नविका नलिकाओं (nerve terminals) पर दबाव पड़ने के कारण उनमें विकार पैदा होता है।

दूसरे अंग है, गैसीय प्रभाव वाले भोजन-नलिका में गैस के कारण कान में रोग कैसे पैदा हो जाते हैं, उसका पूरा ज्ञान अभी तक नहीं हो पाया है। सबसे पहला प्रत्यक्ष परिणाम जो दिखाई देता है वह है पेट का फूलना। इस तकलीफ का सम्बन्ध भोजन में है। लोग इन बातों को समझते हुए भी इस पर ध्यान नहीं देते हैं। पाचन क्रिया के ठीक से न होने से गैस बनने लगती है। आतों में यद्यपि भोजन के रह जाने से गैस बनने लगती है जो मल को नलिका में विरोध नहायक सिद्ध होती है।

उत्पन्न ने बड़ी आतों की दीवाली को फूलने से बचाने के लिए सल्फ्युरेटेड हाइड्रोजन (sulphuretted hydrogen) और कार्बोरेटेटेड हाइड्रोजन (carboretted hydrogen) पर्याप्त मात्रा में दिया है। ग्रामाणय और छोटी आतों में आक्सीजन, हाइड्रोजन, कार्बोरेटेटेड हाइड्रोजन और कार्बोनिक् ऐसिड गैसें पाई जाती हैं। इन गैसों के आवश्यकता में अधिक होने से शरीर की स्वाभाविक क्रियाओं में बाधा पहुँचती है। कार्बोनिक् ऐसिड गैस या हाइड्रोजन गैस का किसी भी मानपेशी पर लगातार दबाव पड़ने से परावर्तन हो जाता है। जानिया और मूत्राणय का अपनी जगह से हट जाने का एक मात्र कारण भी यही है। गैसों का प्रभाव यह भी होता है कि अंगतissue के ऊतकों (tissues) में ये गैसें घुस जाती हैं। इन गैसों के संचालन के द्वारा नाटियों की दुर्बलता बढ़ती है। आजकल अधिकतर लोग इन गैसों से ग्रसित पाए जाते हैं।

लेकिन सबसे गम्भीर परिणाम वेकार के तरल पदार्थ (liquid waste) के रक्त में मिलने से होता है। रक्त ही जीवन है। रक्त द्वारा ही नए ऊतको (tissues) का निर्माण होता है। स्वच्छ अंगों का निर्माण दूषित रक्त से नहीं हो सकता।

बड़ी आंतों में वचा हुआ वेकार तरल पदार्थ का शरीर के लिए कोई भी उपयोग नहीं है और इस तरह का निरर्थक और त्याज्य पदार्थ शरीर में रहकर जहर के समान हो जाता है। ये पदार्थ जहरीले कीटाणुओं को जन्म देते हैं। जुलाब (cathartus) की क्रिया बड़ी आंतों के खाली हिस्सों को गन्दे पदार्थ से भर देती है और टोमेन्स लुकोमैन्स (ptomaines and laucomanes) को सोखने में मदद करती हैं। अब यह बात सिद्ध हो चुकी है कि इस गन्दे पदार्थ का तीन चौथाई हिस्सा शरीर में जहरीले कीटाणुओं को पहुँचा देता है।

डा० मुरचीसन के अनुसार मल के तरल भाग और रक्त का बराबर संचालन होता रहता है, इस बात की जानकारी बहुत कम लोगों को है। डा० पारकर का कहना है कि रक्त में से विभिन्न मात्रा में लगातार एक तरह का तरल पदार्थ निकलता रहता है जो भोजन की प्रणाली (alimentary canal) में जाता है। उन्होंने इस बात की भी पुष्टि की है कि रक्त का हर एक कण चौबीस घंटे में भोजन की नली में से होकर कई बार गुजरता है।

प्रो आर्ड आर्ड मेटचीनकोफ ने अपने एक भाषण में बताया कि बड़ी आंत के सूक्ष्म कीटाणु ही हानिकारक होते हैं। ये कीटाणु और उनसे निकले हुए पदार्थ (ptomaines) और अल्कालोइड (alkaloids) खून में मिलकर उसे दूषित कर देते हैं और जहर प्रसार इन कीटाणुओं के द्वारा ही होते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि विभिन्न प्रकार के जहरीले कीटाणु बड़ी आंत में जन्म लेते हैं और वहाँ से रक्त संचालन के साथ ही साथ घूमते हुए विभिन्न अंगों में पहुँच जाते हैं।

हमारे शरीर में अनेक नलियाँ हैं जिनके द्वारा निरन्तर खून का संचार होता रहता है जिन्हें धमनियों और शिराओं (arteries and veins) के नाम से जाना जाता है। रूधिर-संचरण की प्रणाली को बराबर गतिमान रखने का मुख्य कार्य हृदय करता है। धमनियाँ हृदय से शरीर के विभिन्न अंगों में शुद्ध रक्त ले जाती हैं जो जीवनी-शक्ति देने वाला होता है जब कि शिराएँ शरीर के अशुद्ध रक्त को शोधने के लिए हृदय और फेफड़े में ले जाती हैं। इस रक्त संचरण के साथ ही रोग के कीटाणुओं का भी संचरण सहज सम्भव हो जाता है।

रक्त को अगर हम यंत्रों के द्वारा ध्यान से देखें तो हमें असंख्य छोटे-छोटे कण तैरते दिखाई देंगे। इन को रूधिर-कणिका (blood corpuscles) कहते हैं। इन्हीं कणों के कारण रक्त का रंग लाल दिखाई देता है। रक्त में थोड़ी मात्रा में श्वेत कण भी होते हैं जो फागोसाइटोज (phagocytes) कहलाते हैं। इन श्वेत कणों का कार्य रक्त में प्रविष्ट रोग के छोटे से छोटे कीटाणुओं को नष्ट करना होता है।

जुकाम लगने पर त्वचा के सभी छिद्र बन्द हो जाते हैं और साथ ही साथ बड़ी आत भी संकुच जाती है जिससे शरीर से गन्दगी निकलने के दो महत्वपूर्ण रास्ते बन्द हो जाते हैं। इस तरह बीमारी के कीटाणु शरीर से बाहर नहीं निकल पाते और गन्दगी में पनपने लगते हैं। ये ही जहरीले कीटाणु अन्य स्थानों न मिलने के कारण फेफड़े और वृक्क (किडनी) में जा बैठते हैं। इसी अवस्था को बुखार कहते हैं। बीमारी के इन कीटाणुओं को नष्ट करने का काम भी रक्त में स्थित श्वेत कणों के कन्धों पर आ पड़ता है। इस तरह श्वेत कणों का काम और भी बढ़ जाता है।

मान लीजिए कि बड़ी आत में टी बी के कीटाणुओं ने जन्म ले लिया है और वे कीटाणु रक्त में मिल गए हैं और उस समय श्वेत कण बुखार के कीटाणुओं को मारने में व्यस्त हैं इसलिए श्वेत

कराणों की बिना किसी रोकथाम के अन्य रोग के कीटाणु जीवित रहकर फेफड़ों में बैठ जाते हैं। वहाँ पहुँचने पर ये कीटाणु सक्रामक रूप से रोग को बढ़ाने लगते हैं। परिणाम स्वरूप रोगी की खाँसी भयंकर रूप से बढ़ जाती है और डाक्टर इस अवस्था के बीमार को यक्ष्मा या टी बी का रोगी घोषित कर देते हैं। मोतीभरा या मियादी की शुरुआत भी बड़ी आतों में ही होती है। इस प्रकार शरीर में जीवन-रक्षक और जीवन-भक्षक कीटाणुओं में भयंकर युद्ध चलता रहता है।

बड़े दुःख की बात है कि हजारों लोगों की मृत्यु समय से पहले ही मिरगी, पक्षाघात, जलघर, क्षय आदि रोगों से हो जाती है। क्या थोड़ी सी दवा रक्त को शुद्ध कर सकती है? थोड़ी देर के लिए अगर हम यह सही मान भी लें कि दवाएँ रक्त को शुद्ध कर सकती हैं, तो भी ऐसा अमाशय जो कि दुर्गन्ध और गन्दगी से भरा हुआ है, जिसमें कि बड़ी आत के आकार में वृद्धि होने के कारण अनगिनत कीटाणुओं ने जन्म ले लिया है और रक्त संचार में लगातार पहुँच रहे हैं उन दवाओं के बावजूद भी क्या रक्त को शुद्ध होने देंगे?

यह प्रश्न जरूर पूछा जा सकता है कि पहले इस बात की खोज क्यों नहीं की गई? सर्व प्रथम चीरफाड़ (ओपरेशन) में बड़ी आत पर कम ध्यान दिया गया लेकिन पिछले कुछ वर्षों से अपेन्डीसाइटिस (appendicitis) ने लोगों को इस ओर सोचने को बाध्य किया। बड़ी आत की महत्ता इसलिए नहीं सोची गई क्योंकि लोगों का ध्यान परिसंचरण और तंत्रिका तन्त्र (circulatory and nervous systems) की ओर अधिक था। यहाँ तक कि मरने के पश्चात् की गई चीरफाड़ (पोस्टमार्टम) में भी बड़ी आत पर बिना ध्यान दिए उसे काट कर हटा दिया जाता था। बड़ी आत में मल हमेशा भरा हुआ मिलता था। किसी ने इस बात पर ध्यान नहीं दिया कि आत में मल का भरा रहना

स्वाभाविक है या नहीं। इस प्रकार लोग इस महत्वपूर्ण अंग के बारे में बहुत कम जानते थे।

आश्चर्य तो इस बात पर होता है कि प्रतिवर्ष हजारों नए डाक्टर बनते हैं किन्तु एक ने भी इस प्रश्न के बारे में अपनी उत्सुकता नहीं दिखाई। यह गन्दगी से भरा थैला न जाने कितनी दुर्गन्धयुक्त वस्तुओं से भरा हुआ होता है। परन्तु एक धरा के लिए भी वह हमारे शरीर से अलग नहीं होता। इस गन्दगी से भरे थैले को हर समय साथ लिए घूमना क्या हानिकारक नहीं है ?

आतों की मासपेशियाँ गोलाकार और लम्बी हैं। बड़ी आत के लम्बे रेशे आत को लम्बाई से छोटे हैं। इनकी लम्बाई कम होने के कारण (केविटी) खोखला स्थान बन जाता है। और इन्हीं (केविटी) खोखली जगहों में बेकार का गन्दा पदार्थ एकत्रित होता रहता है। यह गन्दा पदार्थ इस प्रकार छिपा रहता है कि अधिकतर चिकित्सकों की नजर इस पर नहीं पड़ती। इन रिक्त स्थानों में दिन प्रतिदिन अधिक मल भरता जाता है। इसी गन्दगी के एकत्रित होने के कारण जुकाम से लेकर अन्य बड़ी बीमारियों के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस प्रकार कभी-कभी गम्भीर परिस्थितियों का सामना कर जाना पड़ता है। केवल रिक्त स्थानों के भरे रहने तक भी बड़ी आत में किसी प्रकार की भी गड़बड़ी नहीं होती। साधारणतः बड़ी आत के सिग्मायड फ्लेक्सर (sigmoid flexure) और काइक्यूम (caecum) ही आकार में बढ़ते हैं लेकिन ये बेकार की गन्दगी बड़ी आत के किसी भी हिस्से में इकट्ठी हो सकती है। पुरानी एकत्रित गन्दगी उर्ध्वगामी बड़ी आत (ascending colon) में पाई जाती है। अधोमुखी बड़ी आत (descending) में नहीं। इसलिए उर्ध्वमुखी बड़ी आत की महत्ता अधिक है। आशिक रूप से इसका कारण यह है कि उर्ध्वमुखी बड़ी आत के पदार्थों को

गुरुत्वाकर्षण शक्ति के विरुद्ध अपना कार्य करना पड़ता है और अधिक श्रम से बड़ी आंत की मासपेशियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं, इस कारण वहाँ अर्ध पक्षाघात की अवस्था हो जाती है। बड़ी आंत में एकत्रित पदार्थ की अधिकता होने पर उसके आकार में वृद्धि होती है इस तरह वही आंत अपने स्थान से हट जाती है। यदि यह वात पार्श्वमुखी बड़ी आंत (transverse colon) में होती है यानि कि वहाँ गन्दगी के एकत्रित होने के कारण बड़ी आंत की वृद्धि होती है तो वह हिस्सा वस्ति प्रदेश (pelves) तक फैल जाता है। यह पदार्थ मात्रा में इतना अधिक हो सकता है कि अमाशय के किसी भी अंग पर दबाव डालकर उस अंग के कार्य में बाधा उत्पन्न कर देता है। उदाहरण स्वरूप अगर हमारे यकृत पर दबाव पड़ता है तो पित्त-रस के बनने में बाधा उत्पन्न होगी। मूत्राशय पर दबाव पड़ने पर उसके कार्य में बाधा उत्पन्न होगी। निश्चय ही इतनी अधिक मात्रा में गन्दगी का एकत्रित होना असामान्य स्थिति ही है। इतनी बड़ी हुई स्थिति को कोई भी चिकित्सक दूसरी स्थिति में सोच सकता है। इसलिए आपका ध्यान इस स्थिति की ओर आकर्षित होना आवश्यक है जब कि गन्दे-पदार्थों के एकत्रित होने की क्रिया का आरम्भ होता है, जिसके शिकार हम में से अधिकांश होते हैं। ऐसे लोगों से अगर यह पूछा जाए कि आपका स्वास्थ्य कैसा है तो वे लोग हमें यही बताएंगे कि उनका पेट रोज ठीक तरह से साफ होता है। और वे स्वस्थ हैं लेकिन चेहरे का रंग और जीभ बता देती है कि वे कब्ज के शिकार हैं।

हमें लगता है कि हमारा पेट रोज साफ होता है। हमें यह पता नहीं चलता कि हमारे पेट में गन्दा पदार्थ कितना एकत्रित है। सबसे ज्यादा कब्जियत उन लोगों में पाई जाती है जो यह कहते हैं कि उनका पेट रोज साफ होता है। मल के रंग से ही कब्जियत की पहचान हो सकती है। मल का रंग अगर काला और गाढ़े हरे रंग का हो तो निश्चित ही वह मल बहुत पुराना



और आंतों में जमा हुआ है। तुरन्त बने हुए मल का रंग अधिक या कम पीला होता है।

जिन रोगियों के पेट में गन्दगी बहुत दिनों से एकत्रित है और जब वह सड़ने लगती है तो उन्हें बहुत कष्ट होता है। इस स्थिति में पेट में स्थित वायु पेट को फुला देती है और वायु के कारण हृदय पर भी दबाव पड़ने लगता है जिससे वहाँ भी दर्द होने लगता है। साँस लेने में तकलीफ होने लगती है जिससे हृदय के स्पन्दन में बाधा होने लगती है। मस्तिष्क में भी रक्त संचालन ठीक से नहीं होता इसलिए सिर में दर्द रहने लगता है। दबाव पड़ने के कारण सेक्यूम (caecum) और सिग्मायड फ्लेक्सर (sigmoid flexure) के अधिक फूल जाने से जलधर रोग, बेहोशी और बड़ी आंत के दाहिने और बाएँ तरफ के नीचे के हिस्से में ऐठन होने लगती है। बड़ी आंतों के पोस्टमार्टम से बड़ी भयानक बातों का पता चला है। ईश्वर निर्मित सुन्दर कृति को इस तरह कुरूपता से ढलते देख कपकपी-सी होने लगती है। बड़े ही दुःख की बात है कि औसत मनुष्यों के ये यत्र गन्दगी से भरे होते हैं।

इस पुस्तक में यही बताने का प्रयास किया गया है कि रोगों का असली कारण क्या है और उसकी रोकथाम और उपचार किस प्रकार किया जा सकता है। ये उपचार सरल एवं सस्ते हैं और स्वास्थ्य के नियमों के अनुकूल हैं। बहुत सालों के परीक्षण के बाद हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं। ये उपचार पूर्णतः हानिरहित, क्रिया में स्वाभाविक और शरीर को औषधि से मुक्त रखते हैं।

## तीसरा भाग

### विवेकपूर्ण स्वास्थ्यप्रद उपचार

रोग के लक्षण और उसके कारण के बारे में उचित व्याख्या करने और यह बताने के बाद कि रोगी की अवस्था को ठीक करने के लिए औषधि अपर्याप्त है, अब आपको उपचार की ऐसी पद्धति बताई जाएगी जो सरल और मुगम है। इस पद्धति की नींव सामान्य ज्ञान और स्वास्थ्य के नियमों पर आधारित है। प्रत्येक व्यक्ति इसके सरल, अच्छे एवं चमत्कारपूर्ण परिणाम को देखकर बिना हिचक के इस पद्धति को अपना सकता है।

सदियों पहले खेले गए एक नाटक में, नायक डाक्टरी पेशे के बारे में कहता है कि “औषधि रोगी के लिए केवल मात्र एक भुलावा है। रोगी का सही उपचार तो प्रकृति स्वयं ही करती है।” इस कथन में एक बहुत बड़ा सत्य छिपा हुआ है। प्रकृति ही रोग का उपचार कर सकती है। प्रकृति ने हमें स्वस्थ रहने के लिए शुद्ध वायु, शुद्ध पानी, सूर्य का प्रकाश, भोजन और व्यायाम जैसे साधन दिए हैं। तब डाक्टर का काम बहुत ही कम रह जाता है। डाक्टर को तो प्रकृति द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य के लिए बनाए गए साधनों में आई रुकावट को दूर करने का ही काम करना चाहिए। प्रकृति अपने रहस्यपूर्ण तरीकों से नए ऊतकों (tissues) का निर्माण करती है और साथ ही साथ रोग के द्वारा नष्ट हुए ऊतकों (tissues) की मरम्मत भी धीरे-धीरे निश्चयात्मक रूप से करती चलती है।

क्या कोई किसान अनाज को पैदा करता है? नहीं, कदापि नहीं। उसका काम तो मात्र अच्छी उपज के लिए साधनों को जुटाना है। बाकी का कार्य तो प्रकृति स्वयं करती है।

रोग ऊतकों (tissues) का विनाश करता है और अच्छा स्वास्थ्य उनका निर्माण। डाक्टर को बीमारी ठीक करने का श्रेय

देना मूर्खतापूर्ण और हास्यास्पद विचार है। डाक्टर को तो सिर्फ इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि प्रकृति द्वारा निर्मित स्वास्थ्यप्रद नियमों का उल्लंघन न हो और उन नियमों की क्रियाओं में किसी भी प्रकार की रुकावट पैदा न हो। इस प्रकार चिकित्सक रोग के उपचार में प्रकृति की मदद कर सकता है। स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में व रोग के उपचार के लिए सबसे आवश्यक है बड़ी आंतों को साफ रखना। किसी भी रोग का दूर होना असंभव है जब तक उसके सही कारणों को दूर नहीं किया जाए। जिस तरह अपने घर की गन्दगी ले जाने वाली मुख्य नाली अगर बन्द हो जाए तो गन्दगी न निकलने के कारण बीमारी के कीटाणुओं का जन्म होगा और घातक बीमारियाँ फैलाने वाली गैस उत्पन्न होगी। परिणामस्वरूप सक्रामक रोगों का जन्म विपैला वातावरण उपस्थित कर देगा। जब तक मुख्य नाली की सफाई ठीक से नहीं की जाएगी, दुर्गन्ध दूर करने और घातक रोगों को फैलने से रोकने के सारे प्रयत्न व्यर्थ जाएँगे। इसी तरह बड़ी आंत हमारे शरीर की मुख्य नली है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बड़ी आंत की ठीक से सफाई अत्यन्त आवश्यक है। एक और उदाहरण आपके सामने रखा जाता है। कोयले का चूल्हा काफी देर तक जलते रहने पर उसकी आँच कम हो जाती है क्योंकि कोयले पर राख जम जाती है। इस चूल्हे में हम कितना ही कोयला क्यों न डालें, उसकी आग को प्रज्वलित करने में कितना भी प्रयत्न करें, सब कुछ व्यर्थ हो जाता है क्योंकि राख वहाँ पहले ही अधिक मात्रा में जमा है। हमें आग जलाने के लिए चूल्हे को साफ करके सारी राख को फेंक देना पड़ेगा अन्यथा आग जलानी होगी। इसी प्रकार हम देखते हैं कि पुनः स्वास्थ्य लाभ के लिए मनुष्य को शरीर से सारी गन्दगी को दूर करना होगा और उसके लिए बड़ी आंत की अच्छी तरह सफाई होनी आवश्यक हो जाती है।

यह पाठ्य हो बताया जा चुका है कि बड़ी आंत में गन्दे

पदार्थ रोग के सूक्ष्म कीटाणुओं को जन्म देते हैं और जहरीली गैसे उत्पन्न करते हैं जो रोग का कारण हैं। ये कीटाणु दो प्रकार के होते हैं। एक हानि-रहित और दूसरे हानिकारक। हानिकारक कीटाणुओं की अपेक्षा लाभकारी कीटाणु अधिक होते हैं। किन्तु कुछ रोगों के कीटाणु ऐसे भी होते हैं जिनके अस्तित्व का पता ही नहीं चलता, जैसे क्षय रोग के कीटाणु। इन सूक्ष्म कीटाणुओं का स्थान असीमित है। वे हवा, जमीन और पानी, हर जगह समान रूप में अपना अधिकार जमाए रखते हैं। प्रायः वे खाने व पीने की चीजों पर अपना घर बना लेते हैं।

हमारा मुँह उनके छिपकर बैठने की जगह बन जाता है। बाल और नाखून आदि भी उनके लिए सुविधाजनक रास्ते बन जाते हैं। इन्हीं रास्तों से वे कीटाणु रक्त में पहुँचते हैं। पहले लोगों ने कभी भी इन सूक्ष्म कीटाणुओं पर ध्यान नहीं दिया था। इन कीटाणुओं से हमें सतर्क रहना चाहिए। क्योंकि ये कीटाणु हमेशा छिपकर नए शिकार की ताक में रहते हैं।

आमाशय में गन्दगी के सड़ने पर ही कीटाणुओं का जन्म होता है। अनपके भोजन का प्रत्येक कण इन सूक्ष्म कीटाणुओं को जन्म देता है। जो भोजन पेट में पहुँच कर गैस्ट्रीक रस (gastric juice) बन जाता है वह शीघ्र सड़ने लग जाता है। इस कारण भोजन ठीक से पच नहीं पाता है। ये सूक्ष्म कीटाणु शरीर में कई तरह से पहुँचते हैं जैसे किसी रोगी के सम्पर्क में आने से, या काफी आवादी वाले मकान में रहते हुए वहाँ की दूषित हवा को ग्रहण करने से, गन्दी सड़की पर चलते हुए सास लेने से। स्वास्थ्य के खराब होने पर ये कीटाणु बहुत शीघ्र संख्या में बढ़ने लगते हैं और ऊतकों (tissues) में छेद करके उनके टुकड़े-टुकड़े कर डालते हैं।

भोजन का हर कण खुले में रहने पर सूक्ष्म कीटाणुओं को अपनी ओर आकर्षित करता है तथा सक्रामक रोगों का केन्द्र बन

जाता है। धूल के कण मे जीवाणु रहते है उनकी परीक्षा करने पर उसमे हम मोतीभरा, डिप्थीरिया, स्कारलेट बुखार और क्षय रोग के कीटाणु पाते हैं। ये कीटाणु हवा के साथ उड़कर श्वास के जरिए फेफडे तक पहुँच जाते है। इन कीटाणुओ के फेफडे तक पहुँचते ही व्यक्ति की मृत्यु हो जाए ऐसी बात नही है। जिन लोगो मे बीमारी के विरुद्ध लडने की शक्ति नही होती वे ही रोगी होते है। इस बात का पता सप्ताहो बाद लगता है। अतएव शरीर को नीरोग रखने के लिए शरीर मे एकत्रित गन्दगी को सडने से बचाने का प्रयत्न करना चाहिए क्योकि यही गन्दगी बाहर से आए कीटाणुओ की सख्या बढाने मे मदद करती है। अगर शारीरिक प्रणाली स्वस्थ रहेगी तो रोग के कीटाणु वहाँ पहुँचने पर भी जिन्दा नही बचेंगे। यह तभी सम्भव है जब कि हम बडी आत को एकदम साफ रखे और इस प्रकार रक्त-प्रवाह को दूषित होने से बचाएँ।

अब प्रश्न है कि बडी आत को किस प्रकार साफ रखा जाए ? जुलाब (cathartics) बडी आत की सफाई करने मे अधिक उपयोगी नही है क्योकि उसमे स्थित गन्दगी पर उसका असर नही के बराबर ही होता है। कब्ज का रोगी ठीक होने के लिए पहले जुलाब का ही प्रयोग करता है और धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढाता चलता है। परिणाम स्वरूप जुलाब अपना असर ही नही कर पाती।

जुलाब का असर किस प्रकार होता है इस पर प्रकाश डालना आवश्यक है। प्राय लोग समझते है कि औषधि अमाशय से छोटी आत मे जाती है और वहाँ पर भोजन को तरल कर देती है। वहाँ से औषधि बडी आत मे जाती है वहाँ पर भी ठोस कणो पर यही असर होता है और आत को खाली कर देती है। परन्तु यह विचार निराधार है, जुलाब की प्रक्रिया ऐसी नही होती।

किसी भी प्रकार का जुलाव, हल्का हो या तेज, सब आमाशय में जाकर रस की सहायता से घुल जाता है। भोजन की तरह उन पर भी पाचन क्रिया होती है। पहले जुलाव भी भोजन की तरह आंत में जाता है फिर संचालन के साथ मिल जाता है। तंत्रिकाओं अथवा नस नाडियों की उत्तेजना से स्राव (secretary) और उत्सर्जन (excretary) से सम्बद्ध पद्धतियाँ असाधारण तरीके से क्रियाशील हो जाती हैं। फलतः तरल पदार्थ अधिक मात्रा में बड़ी आंत में चला जाता है। यदि हम मुख्य नाली की सफाई के लिए ऊपर के तल्ले की नाली में बाल्टी भर कर पानी डाल दे और मान ले कि मुख्य नाली की सफाई हो जाएगी तो वह सर्वथा गलत होगा। जैसा कि पहले कहा जा चुका है कि जुलाव मल द्वार और बड़ी आंत के घुमाओं को गन्दे तरल पदार्थ से भर देती है, जो कि बड़ी आंत की दीवारों को बार-बार उत्तेजित करता रहता है तथा शोषण क्रिया द्वारा auto-infection की क्रिया को जरूरत से ज्यादा बढ़ा देता है। जुलाव को इस क्रिया के बाद शरीर के अन्य महत्वपूर्ण हिस्सों पर बोझ अथवा तनाव पड़ता है और इस क्रिया के बाद बहुत थकान महसूस होती है।

इन उत्तेजक वस्तुओं के प्रयोग से बड़ी आंत को खाली करना वैसा ही प्रतीत होता है जैसे बूढ़े घोड़े को दौड़ाने के लिए चाबुक मारना।

जुलाव शारीरिक प्रणाली को उत्तेजित कर देती है। इस-लिए इसका असर बड़ा ही घातक होता है। जुलाव के बार-बार प्रयोग से नाजुक तंत्रिकाओं पर जोर पड़ता है। जुलाव लेने के विपक्ष में उपरोक्त बातें ही काफी नहीं हैं। गन्दगी से भरी बड़ी आंत को देवाई द्वारा साफ करना गलत है। शारीरिक प्रणाली पर बिना जोर डाले, बड़ी आंत में चिपकी गन्दगी की सफाई केवल पानी की धुलाई द्वारा ही सम्भव है।

## पेट की सफाई :

साधारणतः स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना आंतों की सफाई पर ही निर्भर करता है। इस सफाई के लिए गरम पानी से उत्तम कोई चीज नहीं है। आश्चर्य तो यह है कि इतनी साधारण सी बात भी किसी को मालूम नहीं है। इस पद्धति की जानकारी भी पहले हो चुकी है। इसकी खोज बहुत पुरानी है। हजारों साल पहले इजिप्ट के लोगो ने इस बारे में जानकारी हासिल की थी। इस पद्धति की जानकारी एक चिड़िया के द्वारा हुई जो 'आईविस' (IBIS) के नाम से जानी जाती थी। यह चिड़िया नील नदी के तट पर पाई जाती थी। उसका भोजन कब्जियत करने वाला था। चिकित्सको ने देखा कि यह चिड़िया अपनी लम्बी चोंच से पिचकारी की तरह पानी खींचती है फिर घुमाकर गुदा में डालती है, जिससे इसके पेट की सफाई ठीक तरह से होती है। डा प्लीनी (Dr Pliny) का कहना है कि आईविस (IBIS) की इस आदत से ऐनिमा देने की क्रिया का जन्म हुआ। यह खोज इजिप्ट के डाक्टरों ने की थी।

दूसरे लेखक (Christianus Langius) का कहना है कि जब कभी भी आईविस (IBIS) पक्षी को कब्जियत की शिकायत हुई, वह बीमार पड़ गयी। उसमें उड़ने की भी शक्ति नहीं रही। तब वह लुढ़कते-लुढ़कते नदी तक पहुँची और उसी पद्धति से अपना पेट साफ किया और फिर से वह उड़ने योग्य हुई।

न्यूयार्क के डा ए विल्फोर्ड हाल (Dr A Wilford Hall) की हमें प्रशंसा करनी चाहिए जिन्होंने ४० वर्षों तक ऐनिमा का प्रयोग किया और लोगो को इस पद्धति के गुणों से अवगत कराया।

वाशिंगटन के डा एच टी टर्नर (Dr H T Turnur) का कहना है कि रोग बड़ी आत में ही पैदा होते हैं। यह मात्र किताबी कथन ही नहीं है वरन् एक सच्चाई है। उनकी बात

को समझने के लिए शारीरिक प्रणाली के चित्र को अच्छी तरह समझ लेना आवश्यक है। सन् १८८० में मेरे एक रोगी की मृत्यु हो गई थी। उस रोगी की आँखें सूज गई थी। उस रोगी के शव की परीक्षा करने पर देखा गया कि आत में विजातीय द्रव्य भरा हुआ था। बड़ी आत की पूरी लम्बाई ५ फीट थी। बड़ी आत को पूरा ही खोला गया। खोलने पर देखा गया कि बड़ी आत की दीवारों पर गन्दगी चिपकी हुई थी। बड़ी आत के घुमाओ में वह गन्दगी सूख कर पत्थर की तरह कड़ी हो गई थी। इस कारण गन्दगी निकलने का रास्ता ही बन्द हो गया था। अनुमान है कि रोगी के पेट में भयंकर दर्द उत्पन्न हुआ होगा। चिकित्सक की दवा क्षणिक आराम जरूर देती होगी किन्तु दर्द के कारण का उपचार नहीं करती थी। यद्यपि इस प्रकार पुराने मल के एकत्रित होने से सामान्यतया रोगी की मृत्यु नहीं होती किन्तु यह डकट्टी-हुई गन्दगी निश्चय ही रोगी के मृत्यु का कारण बनती है। अवग्रहरूपी आनमन (sigmoid flexure) के अन्तिम भाग में और बड़ी आत में जगह-जगह छेद हो गए थे, जिसमें कीटाणु-भरे हुए थे। इन कीटाणुओं के कारण ही बड़ी आत में सूजन आ गई थी जिससे रोगी को बवासीर की शिकायत हो गई थी। फिर भी मृत्यु के कुछ क्षण पूर्व वह व्यक्ति अपने आप को तन्दुरुस्त ही समझता था। यहाँ तक कि अमेरिका की सबसे बड़ी कम्पनी ने भी उसका जीवन बीमा सहर्ष ले लिया था।

यह भी जान लिया गया है कि आदमी की मौत और वक्त से पहले बुढ़ापा किन कारणों से होता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि २८४ आदमियों की बड़ी आतों को मरने के पहले चीरा गया, उसमें से सिर्फ २८ आदमियों की बड़ी आत साफ थी बाकी २५६ व्यक्तियों की बड़ी आतों की दशा अत्यधिक बुरी थी। बहुतों की बड़ी आत तो गन्दगी से इतनी भर गई थी कि अपने आकार से दुगुनी हो गई थी। मजे की बात तो यह है कि उन २५६ व्यक्तियों के पेट नियमित रूप से साफ होते थे।



कुछ व्यक्तियों की बड़ी आंत में चार में छ' इंच तक लम्बे कीटाणु भरे हुए थे और उनमें खून और मवाद जमा हुआ था ।

प्रायः यह स्वाभाविक प्रश्न मन में उठता है कि बड़ी आंत में यह गन्दा पदार्थ कैसे इकट्ठा हो जाना है ? सम्यक् जगत के मनुष्यों को मल त्यागने के लिए स्थान व समय का ध्यान रखना पड़ता है । जब उन्हें हाजत हो और किसी भी समय हाजत हो तो वे मल नहीं त्याग सकते । उसके लिए निश्चित समय और स्थान होता है । सामाजिक शिष्टाचार बाध्य कर देते हैं कि हम अपनी हाजत दबाए रखें और उसे अनुकूल स्थान और समय के लिए टाल दें । इस प्रकार हमारी आंतों में गन्दगी पूरी तरह निकल नहीं पाती और क्रमशः एकत्रित होती जाती है । जानवरों को जब भी हाजत होती है वे तुरन्त उसी स्थान पर मल त्याग देते हैं । उनके लिए समय और स्थान कुछ भी महत्व नहीं रखता । इसीलिए उनकी बड़ी आंत एकदम साफ रहती है ।

बहुत से लोगो के शरीर में से दुर्गन्ध आती रहती है, उस दुर्गन्ध से बचने के लिए वे सुगन्धित वस्तुओं का प्रयोग करते हैं । अगर कोई महिला कमर में कसा पट्टा बांधती है तो उसके बदन में से दुर्गन्ध आने लगेगी । कमर पर पट्टा उसी जगह पर बांधा जाता है जहाँ पार्श्वगामी बड़ी आंत (transverse colon) स्थित है । कमर कसने पर पार्श्वगामी बड़ी आंत पर और दबाव पड़ने लगता है और वह अपने आकार से दुगुनी लम्बी हो जाती है । कपड़े एकदम ढीले पहनने चाहिए । बड़ी आंत को साफ रखना चाहिए स्वस्थ व्यक्ति का जीवन वरदान स्वरूप है । जब बड़ी आंत गन्दगी भर जाने के कारण बन्द हो जाती है तो गन्दगी निकलने के और तीन रास्ते हैं । त्वचा के छिद्र, श्वास द्वारा फेफड़ों और मूत्राशय (किडनी) । अगर बड़ी आंत के द्वारा गन्दगी नहीं निकल पाती तो इन तीनों रास्तों से बदबूदार वायु निकलने लगती है । इसीलिए शरीर से दुर्गन्ध आती हुई मालूम होती है ।

गन्दगी से भरी हुई बड़ी आत की सफाई पानी के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु से नहीं हो सकती । हजारों रोगियों ने इस पद्धति का प्रयोग किया और उन्हें असाधारण सफलता प्राप्त हुई, वे विल्कुल नीरोग हो गए । इनमें बहुत से तो अच्छे जाने-माने डाक्टर थे, जिन्होंने इस पद्धति के प्रयोग से प्राप्त हुई सफलता पर बधाइयाँ भेजी ।

अब हम इस विषय की सबसे महत्वपूर्ण बात की चर्चा करेंगे । इस पद्धति के प्रयोग में किन साधनों का प्रयोग करना चाहिए, क्योंकि इस सफल पद्धति का प्रयोग सही साधनों द्वारा हो तभी इस पद्धति का पूरा लाभ होगा । आरम्भ में जो भी साधन प्राप्त थे वे पुराने एवं अविकसित थे । वैसे तो किसी भी खोज का प्रारम्भ इसी प्रकार होता है ।

डा. हाल (Dr. Hall) ने यह प्रयोग अपने ऊपर एक पिचकारी से किया । इस पुराने ढंग की पिचकारी में एक अड़े के आकार की रबर की थैली और रबर की नली थी । रबर की नली का एक सिरा गुदा (rectum) से लगाया जाता था और दूसरा सिरा पानी के बर्तन से । बीच में लटकी थैली से पानी खींचा जाता था । यह बताना व्यर्थ है कि यह पद्धति कितनी असुविधाजनक थी । बहुत सालों बाद "gravity" अथवा "fountain" पिचकारी का आविष्कार हुआ । उसमें रबर की थैली में एक रबर की नली लगी हुई थी । इस रबर की थैली को ऊपर एक कील में टांग दिया जाता था, वह कील ऊँचाई पर होती थी, और इसी ऊँचाई के कारण पानी रबर की थैली से नीचे जाता था । यह आविष्कार पुराने आविष्कारों से काफी सीमा तक उचित था फिर भी कई प्रश्नों का समाधान इससे भी नहीं हो सका क्योंकि बूढ़े और कमजोर व्यक्तियों के लिए यह पद्धति काम में नहीं लायी जा सकती थी । दोनों ही पद्धतियों में शरीर के निचले भाग को अनावृत करना पड़ता था । इस पद्धति के विरोध में सबसे जरूरी बात तो यह है कि उसे प्रयोग

करने से आंतों में हवा धुम जाती थी और पेट में दर्द होने लगता था। हमें यह समझ लेना चाहिए कि ये दोनों साधन योनि ड्यूस (vaginal douching) के लिए बनाए गए थे लेकिन पेट की सफाई के लिए अन्य साधन न होने के कारण इनका प्रयोग उक्त कार्य में होने लगा।

उन दिनों चिकित्सकों ने एक अन्य तरीका भी अपनाया था। एक फाउन्टेन सिरिज जैसी पिचकारी, जिसकी लम्बाई १८ इंच से २४ इंच तक होती थी, उसको पूरा का पूरा गुदा में डाल दिया जाता था जिससे उसमें भरे पानी से बड़ी आत साफ हो जाए। यह प्रयोग यों तो युक्तिसंगत लगता है किन्तु इस पद्धति के प्रयोग से अनेक असुविधाएँ और कष्ट हैं। पहला कारण तो यह है कि उस नली का मुँह गन्दे पदार्थ के कारण बन्द हो जाता है। दूसरा कारण यह है कि नली का दूसरा सिरा जो कि गुदा के बाहर निकलता है, इतनी जगह नहीं छोड़ता कि इसमें से कड़े गन्दे पदार्थ निकल सके। तीसरा कारण यह है कि इस पद्धति को प्रयोग में लाने से पहले व्यक्ति को शरीर के अन्दर की पूरी जानकारी होनी चाहिए, जरा सी गलती खतरे का कारण बन सकती है। अतः रोगी को इस यंत्र का प्रयोग अपने आप कभी भी नहीं करना चाहिए।

इन्हीं कारणों को देखते हुए लेखक ने एक यंत्र का आविष्कार किया, जिसे जे बी. एल. कास्केड (J B L Cascade) कहा गया। जिसका प्रयोग कमजोर, बूढ़े, जवान सभी समान रूप से कर सकते हैं। जे बी. एल. अर्थ क्रमशः (ज्वाय-Joy) आनन्द, (ब्यूटी-Beauty) सौन्दर्य और जीवन (लाइफ-Life) से है। यह पद्धति वरदान स्वरूप सिद्ध हुई। यह बात अक्षरशः ठीक है कि स्वास्थ्य के बिना जिन्दगी में किसी प्रकार का भी आनन्द नहीं है, स्वास्थ्य के बिना सौन्दर्य का अस्तित्व ही नहीं है, और स्वास्थ्य के बिना यह जीवन जीने योग्य नहीं रहता।

इन सब पद्धतियों के विरुद्ध एक ही बात कही जाती है कि

नली को शरीर में डालकर पानी उसके द्वारा अन्दर ले जाया जाता है, और पानी अन्दर में एक ही जगह में एक ही स्थान पर गिरता है, इस कारण कभी-कभी शरीर के कोमल भाग पर खतरा उत्पन्न हो जाता है और गुदा के ऊपरी भाग (mucous membrane) में दरारे पड़ जाती हैं जिससे बाहर निकलता हुआ गन्दा पदार्थ उन दरारों में फस जाता है और गुदा के ऊपरी भाग में सूजन आ जाती है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए एक ऐसी नली का आविष्कार किया है जिनमें पहले वाली पद्धति की कमियाँ नहीं थी। इस नली का दूसरा सिरा जो कि गुदा से लगाया जाता था उसका मुँह बन्द कर दिया और नली के चारों ओर छेद कर दिए जिससे पानी गुदा में समान रूप से गिरे। इस नली की बनावट ही कुछ इस प्रकार थी कि वह गुदा में मजबूती के साथ टिका रह सकता था और इस कारण पानी सीधा बड़ी आत में पहुँचता था। इस नली का नाम "Injection point" रखा। इस यंत्र की यह विशेषता थी कि उसे रोगी स्वयं बहुत आसानी से व आराम से बैठकर ले सकता है। इस विधि के प्रयोग में १५ मिनट से अधिक समय नहीं लगता था।

बहुत से लोग बल्व व फाउन्टेन सिरिज का लेट कर प्रयोग करते थे। यह तरीका काफी थकाने वाला, अरुचिकर और अनावश्यक था। सिद्धान्त यह है कि पानी तेजी के साथ शरीर के हिस्से में जाए और ध्यान रहे कि बड़ी आत का उर्ध्वमुखी और अधोमुखी भाग समानांतर रहे लेकिन "Injection point" का मुँह ठोस होने के कारण ऐसा नहीं होता। सभी ओर एक सा दबाव पड़ने से बड़ी आत की दीवारें फूलने लगती हैं और चिपका हुआ पदार्थ निकलने लगता है।

पाचन सस्थान का चित्र देखने से हमें यह ज्ञात होता है कि अधोमुखी बड़ी आत का वह हिस्सा जो कि गुदा में समाप्त होता है, हमारे हिस्से से बड़ा होता है। इसकी क्षमता ३ पाउन्ड पानी ग्रहण करने की होती है। पानी का यह भार बड़ी आत जैसे

लचीले अंग को ढीला कर देता है। इस प्रकार इसके पास वाले अंगों का आमाशय की दीवारों पर दबाव पड़ता है। अतः लोग पानी पूरी मात्रा में नहीं ले पाते और उपचार अमफल सिद्ध होता है। एनिमा लेते वक्त तह किया हुआ तौलिया गुदा के पास लगाना चाहिए जिससे गुदाद्वार पर दबाव न पड़े।

रोग के कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए पानी में ऐनटी सैप्टिक घोल (कीटाणुनाशक घोल) तैयार कर लेना चाहिए। कच्चे ताजा नींबू का रस सबसे अधिक उपयोगी समझा जाता है। यह घोल शरीर के लिए हानिकारक नहीं होता बल्कि रोग के कीटाणुओं को नष्ट करने वाला होता है। यह घोल केवल कीटाणुनाशक ही नहीं है वरन् प्रशमनीय स्वास्थ्यवर्धक औषधि है जो आत की मासपेशियों को ताकत देती है।

आतों में से गन्दगी को हटाने का कार्य मासपेशियों के गोलाकार रेशों के सिकुड़ने से होता है। लेकिन कब्ज पुरानी होने पर गन्दगी बड़ी आत की दीवारों पर जम जाती है। इस कारण मासपेशियाँ सिकुड़ नहीं पाती, अतः बड़ी आत का साफ होना कठिन हो जाता है। परिणामस्वरूप मांसपेशियाँ कुछ सीमा तक अपना कार्य करना बंद कर देती हैं। इन्हें फिर से क्रियाशील बनाने के लिए जिस वस्तु की आवश्यकता होती है वह है एनिमा। इसके उपयोग से ही पुराने कब्ज को दूर करने में सफलता मिलती है और इसके प्रयोग से ही आतें फिर से अधिक शक्ति से काम करने लगती हैं।

यह विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि अगर बड़ी आत की सफाई नियमित रूप से की जाय तो कोई भी सूक्ष्म कीटाणु बड़ी आत में अपना घर नहीं बना पाएँगे।

यदि एक बार रोग के कीटाणुओं को पूरी तरह से नष्ट कर दिया जाए और उनकी उत्पत्ति में बाधा उत्पन्न कर दी जाय तो जहरीले गन्दे पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने बन्द हो जाएँगे और प्रकृति नए सिरे से रोगी के शरीर को नीरोग बना देगी।

## चौथा भाग

### एनिमा के प्रयोग का तरीका

रोग का सही कारण और उसके उपचार का तरीका बताने के बाद आपको यह बताया गया कि एनिमा का प्रयोग अब तक के समस्त उपायो से अच्छा है। एनिमा को किस तरह प्रयोग में लाना चाहिए यहाँ यह बताया जाएगा।

पहले गरम पानी से एनिमा को ठीक से धो डालिए ताकि वर्तन अच्छी तरह से साफ हो जाय।

धोने के बाद गरम पानी में नीबू का थोड़ा रस डालना चाहिए। उसके पश्चात् कासकेड को ठीक-ठीक गरम पानी से भर देना चाहिए। पानी का तापमान १०० से १०५ डिग्री फार्नहाइट होना चाहिए। उस पानी में हाथ डालकर थोड़ी देर रखना चाहिए। अगर पानी सहन करने लायक गरम हो तो वह ठीक है। थर्मामीटर की अपेक्षा हाथ का उपयोग पानी का तापमान जानने के लिए ठीक है, क्योंकि शरीर के अन्दर के अंग २०५ डिग्री गर्मी को शरीर के बाहरी अंगों की अपेक्षा अधिक सहन कर सकते हैं। गरम पानी गन्दे पदार्थों को नरम कर देता है। अगर पानी का तापमान शरीर के तापमान से कम हुआ तो उससे दर्द पैदा हो सकता है। तापमान जानने का दूसरा तरीका है कोहनी को जो बहुत ही संवेदनशील होती है, पानी में डालकर देख लेना चाहिए।

कासकेड को पूर्णतया पानी से भर देना बहुत जरूरी है। क्योंकि उससे उसके अन्दर की हवा एकदम निकल जाएगी। हवा की उपस्थिति दर्द पैदा कर सकती है तथा भौतिक शास्त्र के नियम के अनुसार दो चीजें एक जगह को नहीं घेर सकती और हवा की मौजूदगी से पानी ठीक से अन्दर तक नहीं पहुँच पाएगा।

अगर पानी के वाद गन्दा पदार्थ न भी निकल सके तो कम से कम गैस जरूर निकलेगी ।

अब कासकेड को रखकर उसका इन्जेक्शन पॉइन्ट अन्दर डाल लेना चाहिए । फिर कासकेड जहाँ पडा है, वहाँ उसके ऊपर पूरी तरह बैठने के पहले बाये हाथ से शरीर के नीचे से कासकेड को नली पकड कर उसे गुदा मे डालना चाहिए फिर कासकेड पर बैठ जाना चाहिए । जब इन्जेक्शन पॉइन्ट पूरी तरह से अन्दर डाल दिया गया हो तो कासकेड के नल को थोडा-थोडा करके पूरी तरह खोल देना चाहिए । कासकेड को प्रयोग मे लाने के लिए सबसे उपयुक्त स्थान स्नानघर है ।

जैसे ही नल खोला जाए और पानी शरीर मे जाने लगे वैसे ही धीरे से पेट के नीचे के हिस्से को बाई तरफ से ऊपर की ओर दबाइए फिर नलिका तक आकर सीधे दाहिनी ओर हाथ को ले जाते हुए शरीर के बाई ओर से नीचे की ओर चले जाइए । यह पूरा रास्ता बड़ी आत का होता है जिससे उसमे पानी को सही रास्ता अपनाने मे मदद मिलेगी ।

कभी-कभी ऐसा होता है कि थोडा सा पानी अन्दर जाते ही बहुत जोर से हाजत होती है । यह सिर्फ इस पद्धति का सुलभ उपयोग मात्र से ही होता है अगर ऐसा हो तो नल एकदम बन्द कर देना चाहिए और हाजत को रोकना चाहिए । और जब हाजत खत्म हो जाए तो फिर नल खोल देना चाहिए । शरीर का सारा वजन कासकेड पर छोड देना चाहिए क्योंकि शरीर के वजन से ही गन्दे पदार्थ निकालने मे सुविधा रहती है ।

जब पानी पर्याप्त मात्रा मे अन्दर चला जाए तो नल बन्द करके पाखाने की सीट पर बैठकर गन्दे पदार्थ को निकाल देना चाहिए । साथ ही साथ अब पेट के दाहिने हिस्से पर दबाव डालते हुए नाभि तक आइये और बाई ओर जाकर नीचे हाथ ले जाइये । इस क्रिया के तीन उपयोग है । पहला तो यह पानी के बहाव मे मदद करता है तथा दूसरा यह इकट्ठे हुए पदार्थ को पानी के साथ

वहा देता है और तीसरा यह बड़ी आत की दीवारो से चिपके हुए गन्दे पदार्थ को गिरा देता है ।

शुरू शुरू मे, बड़ी आत मे गन्दा पदार्थ जमा रहने के कारण यह सम्भव नहीं है कि २ लीटर पानी से ज्यादा मात्रा अन्दर जा पाएगी । परन्तु कई बार प्रयोग करने से इकट्ठा हुआ गन्दा पदार्थ निकलता जाएगा, बड़ी आत मे जगह बढ़ती जाएगी और सप्ताह का अन्त-होते-होते इतना पानी अन्दर चला जाएगा, कि बड़ी आत पूरी तरह भर सकेगी । पानी की मात्रा आदमी के शरीर के हिसाब से घट बढ़ सकती है किन्तु एक औसत स्वस्थ आदमी की बड़ी आत मे ४ लीटर पानी अन्दर जा सकता है किन्तु एक औसत शरीर वाले से छोटे आदमी के शरीर मे भी सही उपचार के लिए कम से कम पानी उचित मात्रा मे जाना जरूरी है । २ से ४ लीटर पानी का शरीर मे प्रवेश पेट को बड़ा जरूर कर देगा और उससे थोड़ी सी बेचैनी भी रहेगी किन्तु इससे किसी भी नुकसान की आशंका नहीं है । यह बात जान लेनी चाहिए कि बड़ी आत कभी भी फट नहीं सकती है । हाँ यदि प्रयोग करते करते पानी जोर से पेट मे डाले तो यह सम्भव है पर उसके पहले कि बड़ी आत मे बहुत जोरो से दर्द होगा जिससे पानी, जो भी अन्दर गया है, वह बाहर निकल जाएगा । बड़ी आत बहुत ही लचीली होती है और बड़ी आत पानी से कभी भी उतनी नहीं भुंक सकती है जितनी कि वह अन्दर भरे हुए गन्दे पदार्थ से भुंक सकती है ।

यदि प्रयोग की दशा मे दर्द अनुभव हो तो इसके कई कारण हैं—पहला कारण यह है कि पानी पर्याप्त गरम नहीं था या कासकेड मे पानी पूरी तरह भरा नहीं गया । मगर इन सब कारणो को दूर करने के पश्चात् भी दर्द महसूस हो तो पानी थोड़ा सा अन्दर जाते ही पहले उठकर उसको निकाल देना चाहिए और फिर आकर बैठ जाना चाहिए । इसके बाद दर्द कम होगा क्योंकि बड़ी आत का नीचे का हिस्सा तब तक साफ हो जाएगा । अगर फिर



भी दर्द होता ही रहे तो एक बड़ी चम्मच भर कर डेकोक्सन आफ एनीससीज को उबलते हुए पानी में डाल दीजिए और उस पानी को कासकेड में पड़े हुए पानी में मिला दीजिए इससे बड़ी आत का दर्द एकदम ठीक हो जाएगा ।

इसका प्रयोग कितनी बार करना चाहिये यह तो इस बात पर निर्भर करता है कि व्याधि किस तरह की है और कितनी पुरानी है । किन्तु इसका प्रयोग अधिकतर पहले सप्ताह हर रोज करना चाहिए । दूसरे सप्ताह एक दिन छोड़कर और उसके बाद सप्ताह में दो बार । किन्तु स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सप्ताह में दो बार प्रयोग पर्याप्त होगा । कासकेड के प्रयोग के बाद लगभग आधा लीटर ठंडा पानी अन्दर लेना चाहिए और उसे वहीं रहने देना चाहिए । यह गुदा के लिए बहुत ही अच्छा है और यह किडनी से होकर गुजरता हुआ उसको एकदम साफ कर देता है । भोजन के तीन घंटे बाद तक इसका उपयोग वर्जित है । क्योंकि इस समय पेट और पार्श्ववर्ती आत (transverse colon) दोनों बड़े हो जाते हैं जिससे वे एक दूसरे पर दबाव डालते हैं और पेट ज्यादा नाजुक होने से उल्टी या वमन होने की इच्छा होती है । फिर भी यह इलाज कभी भी दिया जा सकता है । सोने से पहले लेने से इससे बहुत फायदा है । क्योंकि सबसे पहली बात तो यह है कि यह वक्त प्रत्येक के लिए सुविधाजनक होता है । दूसरे इससे रात भर बहुत आराम मिलता है, तीसरे रात के समय प्रकृति शरीर की मरम्मत का काम करती है । रात के समय वह दिन में की हुई खराबियों को दूर करती है । इसी समय वह बेकार ऊतकों (issues) को हटा कर नए ऊतकों को बनाती है जिससे सारी शारीरिक प्रणाली साफ हो जाती है और रक्त के प्रवाह को भी स्वच्छ कर देती है । इसलिए रात में इस उपचार को प्रयोग में लाने का मतलब है प्रकृति के कार्य में मदद करना ।

कासकेड के प्रयोग के बाद यह सम्भव है कि दूसरे दिन तक

कुछ भी न निकले किन्तु इससे यह नहीं समझना चाहिए कि कब्ज की शिकायत है। प्रकृति का नियम तो यह है कि कम से कम दिन में दो बार मल त्याग करना चाहिये। किन्तु शरीर को चुरी आदतों के कारण वापस ठीक स्थिति में लाने में थोड़ा वक्त लगता है। अगर प्रातःकाल उठते ही थोड़ा सा गरम पानी पी लिया जाये तो हाजत शुद्ध हो जायेगी।

यह सत्य है कि सफलता इप्प्या को जन्म देती है। इसलिए इलाज के इस प्रयोग की असाधारण सफलता ने इसके विरुद्ध लोगों को भडकाया है। जो भी व्यक्ति रोग ठीक करने का नया इलाज ढूँढता है उसे इस बात के लिए तैयार हो जाना चाहिए कि उसके साधारण प्रयोग के नये तरीके को लोग मानने के लिए तैयार नहीं होंगे बल्कि उसकी हँसी उड़ाएँगे। इसी तरह कासकेड के प्रयोग का लोगों ने विरोध किया है।

पहला विरोध यह है कि प्रयोग स्वाभाविक नहीं है। यह बात ठीक है पर बड़ी आत का रुकना और बड़ा होना भी स्वाभाविक नहीं है। हम एक कृत्रिम जिन्दगी व्यतीत करते हैं। पाषाण युग में आदमी ने हाजत को समय और जगह के हिसाब से कभी नहीं रोका। इसलिए यह दावे के साथ कहा जा सकता है कि उस समय बड़ी आत के बढ़ होने का प्रश्न ही नहीं उठता था। मगर सम्य ससार की यह माग हो गई कि हम हाजत को अनुकूल जगह और वक्त के लिए दवा दे और कुछ समय के लिए टाल दे। प्रकृति के इस कानून के उल्लंघन के लिए हमें सजा भुगतनी ही पड़ती है।

गन्दे पदार्थों से भरी बड़ी आत अस्वाभाविक बन जाती है। इसलिये प्रकृति के द्वारा दी गई बुद्धि से उसे साफ करने के उपाय आविष्कृत किये गये हैं। माना कि एक यत्र से बना हुआ शरीर का हिस्सा अस्वाभाविक जरूर है, पर इसका मतलब यह तो नहीं कि जिसका पाव टूटा हो वह जिन्दगी भर सादगी पर ही चलता

रहे और इन्सान के दिमाग में बने हुए यांत्रिक पाँव का उपयोग ही न करे ।

साधारण बुद्धि भी यह कहती है कि साफ करने का काम पानी द्वारा ही हो सकता है । यह तरीका बिल्कुल भी हानिकारक नहीं है, क्योंकि इसमें प्रकृति द्वारा प्रदत्त सबसे सरल और अचूक चोज का प्रयोग होता है और वह है स्वच्छ पानी । बीमारी अस्वाभाविक है । इसलिये जब तक शरीर अपनी आरोग्य अवस्था में नहीं आ जाता तब तक हमें प्रकृति की मदद करनी चाहिए और उसे शरीर के दोषों को दूर करने में सहायता देनी चाहिए । प्रकृति के इस कार्य में हम इसकी चेतावनी देने के बावजूद भी मदद न करके बाधा पहुँचाते हैं ।

जुलाव सिर्फ निस्सारक पद्धतियों को उत्तेजित करता है और प्राकृतिक चिकित्सा को उन दूषित पदार्थों को निकालने में परिश्रम करना पड़ता है जिससे थकान व सुस्ती पैदा होती है । जुलाव लेने की क्रिया कमजोरी पैदा करती है । दूसरी तरफ धुलाई करके सफाई करने की क्रिया सीधे बड़ी आत में जमे हुए पदार्थ पर क्रिया करती है और किसी भी स्वाभाविक क्रिया को बिना उत्तेजित किए काफी शान्त आराम-देह सक्रिया पैदा करती है ।

कुछ विरोधी लोगो ने जोर देकर कहा है कि यह एक कमजोरी पैदा करने की प्रक्रिया है ।

ऐसे हजारो लोगो के उदाहरण आए हैं जिन्होंने विरोधी लोगो के विरोध करने के बावजूद भी इस प्रयोग का परीक्षण किया । उन्होंने स्वीकार करते हुए इस पक्ष का समर्थन किया कि वास्तव में निराधार सिद्धान्त की तुलना में व्यक्तिगत अनुभव पर अधिक विश्वास करना चाहिए ।

डा० फारेस्ट का कहना है कि उनके रोगी ने इसका उपचार महीनो और सालो तक किया और पुनः खोई हुई शक्ति प्राप्त की एवं शरीर का मांस भी बढ़ गया ।

दूसरे विरोधी कहते हैं कि “यह उपचार आत को कमजोर बना देता है और हाजत को इस अस्वाभाविक विधि पर निर्भर कर देता है।” इसके उत्तर में यही कहा जा सकता है कि सम्यक् समाज के पचास प्रतिशत लोग जुलाव की आदत के गुलाम हैं। अगर शारीरिक प्रक्रिया अपना काम करने में असमर्थ हो जाए तो किसी बात पर तो निर्भर होना ही पड़ेगा। जुलाव की अपेक्षा स्वच्छ जल का प्रयोग ही हितकर है। लेकिन जितने भी विरोध हैं उनमें कोई जोर नहीं है। इस विषय पर डा० फारेस्ट कहते हैं कि यह तरीका बड़ी आत को कमजोर नहीं करता। जब प्रयोग की जरूरत नहीं रह जाती तो स्वास्थ्य-लाभ के साथ-साथ हमारी आत भी फिर से स्वस्थ हो जाती है और अपना काम करने लगती है।

डा० स्टीवेन्स का, जिन्होंने अपने ऊपर और अपने रोगियों पर लगभग बीस साल तक इसका प्रयोग किया है, कहना है कि यह आतों की साधारण गति में कोई भी बाधा नहीं देती। इस बात की परीक्षा करने के लिए प्रायः वह एक सप्ताह के लिए इसके प्रयोग को रोक देते थे। जब आतें नियमित रूप से काम करना बंद कर देती थीं और फिर से काफी मात्रा में दूषित focal पदार्थ इकट्ठे होने पर इसकी मांग होने लगती थी तब फिर इसका प्रयोग करते थे। वह इस बात की सिफारिश करते हैं कि हर दो या तीन दिन बाद रोग को दूर करने के लिए आत की धुलाई करनी चाहिए। करीब बीस वर्ष से अधिक उन्होंने अपने ऊपर इसका प्रयोग सावधानी वरतने के लिए किया है और चुढ़ापे तक इसका व्यवहार करते रहने के कारण वे एक दिन भी बीमार नहीं पड़े।

कुछ लोगों का कहना है कि प्रायः इसके व्यवहार से बड़ी आत इतनी ज्यादा खिंच जाती है कि वह हमेशा ही फूली हुई रह जाती है। शरीर विज्ञान के नियम के अनुसार यह तर्क विरोधपूर्ण ही है और साधारण ज्ञान और अनुभव के आधार से सिर्फ हास्यपूर्ण है।

विभिन्न प्रकार के व्यायाम बताते हैं कि व्यायाम मासपेशी को बढ़ाते हैं। उदाहरण के तौर पर बाँह का बार-बार सिकोड़ना और फैलाना उस अंग की मासपेशी को सशक्ति बनाता है न कि उसकी सिकुड़न को ढीला करता है। सब मासपेशियों के रेशे एक प्रकार के होते हैं लेकिन तंत्रिकाओं (nerves) की कार्य करने या पूर्ति करने की दृष्टि से दो प्रकार के होते हैं, ऐच्छिक और अनैच्छिक। इसका कोई कारण नहीं बताया जा सकता है कि कि बड़ी आत की मासपेशियाँ अप्रत्या लचीलापन क्यों छोड़ देती हैं। व्यायाम करने से दूसरी मासपेशियाँ के समान इनमें भी विकास होता है। चूँकि उन पर अनावश्यक जोर नहीं दिया जाता और चरम-खिचाव कुछ क्षण ही होता है। पर जैसे ही पानी निकलने लगता है उनको आराम पहुँचने लगता है और इसके साथ ही पेट प्रक्षालन उत्तेजक का कार्य करता है।

हम लोगो को कहा गया है कि एनिमा का प्रयोग क्रिया-कुचन (पेरिस्टालीस) के विरुद्ध कार्य करता है। यह बात जचती नहीं है, क्योंकि पानी को निकालने में आत द्वारा शक्ति लगती है जिससे सिद्ध होता है कि उससे गति होती है। अगर आत की गति कुछ क्षण रुक जाएगी तो क्या यह सत्य नहीं कि दूसरे अंगों के कार्य अधिक समय के लिए रुक जायेंगे।

इस तरह का विरोध सामने आया कि बड़ी आत की आवरण की धुलाई हानिकारक है क्योंकि यह भीतर के तरल पदार्थों को भी जो ग्रीस का काम करते हैं, निकाल देती है।

साधारण ज्ञान के नाम पर ये लोग इस तरह का विरोध किस आधार पर करते हैं। क्या वे यह नहीं जानते कि यह विवाद शरीर विज्ञान के नियम के विरुद्ध है? क्या कहने से पसीना निकलना बन्द हो जाता है? या आँख को धोने से मेडवोमियन ग्रन्थि नष्ट हो जाती है? क्या पानी पीने से लार का मुख से निकलना और पाचक रस का अमाशय से निकलना बन्द हो जाएगा? यदि सेक्रेशन को धोने से सेक्रेटिंग ग्रन्थि की शक्ति

समाप्त हो जाए तो मनुष्य की जिन्दगी समाप्त प्रायः हो जाएगी। सत्य तो यह है कि दस हजार में एक को भी इस विषय का व्यावहारिक ज्ञान नहीं है। उन्हें इसका वाहरी ज्ञान हो सकता है और लाभदायक बताने के प्रयत्न में वे अपना ध्यान सिर्फ कमियों को बताने में ही लगाते हैं।

चाहे इसका प्रयोग इच्छा से किया जाये परन्तु रोगी की प्रकृति और आदतों पर यह निश्चय ही निर्भर करता है। यदि बुरी आदतों को, जो तकलीफ पहुँचाती है, नहीं छोड़ा जाए तो कई बार इसके प्रयोग को रोकना पड़ेगा। यदि कोई कब्ज का रोगी है और उसने अपनी आत को जुलाव या रेचक औषधियों के प्रयोग से, बहुत कमजोर कर लिया है, तो उसे ठीक करने के लिए और कमजोर आतों को सुधारने में काफी समय तक इसकी जरूरत होगी।

वयस्क व्यक्तियों को लगातार इसका प्रयोग करते रहना चाहिए। क्योंकि उम्र के साथ आतें कम क्रियाशील हो जाती हैं और साधारणतया इसके प्रयोग में बहुत अधिक मेहनत भी नहीं लगती और थोड़े दिन के अनुभव के बाद जैसे हम खाना खाने की सोचते हैं वैसे ही एनिमा के व्यवहार की भी सोचने लगते हैं।

जो इसका उपयोग एक बार करके देखना चाहते हैं उन लोगों के दिमाग में यह बिठाने की आवश्यकता है, कि जिन्दगी के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए गम्भीरता और धैर्य की आवश्यकता होती है। कठिन परिश्रम, धैर्य और अन्तःकरण की शुद्धता, आत्मा की आवाज सुनकर इन तीनों बातों को ध्यान में रख कर ही स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

यदि पुराना और जमा हुआ रोग एक साल में ही घरेलू इलाज से जो इतना आसान है कि एक बच्चा भी समझ सकता है और अभ्यास कर सकता है ठीक कर लिया जा सकता है तो फिर व्यक्ति को इसे अपना कर अपने को भाग्यशाली समझना चाहिए। कुछ व्यक्ति पूर्ण रूप से पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करने में

सन्देह प्रकट कर सकते हैं। पूर्ण और पर्याप्त रूप में दृढ़ सकल्प के साथ जुटकर परिश्रम करने से निश्चय ही ऐसा सम्भव होगा। रोगी के लिए तो स्वास्थ्य प्राप्त करना लक्ष्मी के मुकाबले में अति श्रेयस्कर है।

यहाँ बहुत जोर देकर इस विषय पर लिखना है, क्योंकि कुछ औपध-प्रेमी व्यक्ति हर नए तरीके एवं औपधि सम्बन्धी हर नई सलाह को सबसे पहले प्रयोग में लाते हैं। ऐसे लोगों से दवाई बेचने वाले प्रायः सालाना लाभ उठाते हैं। वे एक इलाज में दूसरे इलाज पर जाते हैं और उन्हें कोई भी स्वास्थ्य रूपी सुनहरा इनाम नहीं मिलता जिसकी वे खोज में हैं। इस प्रकार के व्यक्ति हर अच्छी औपधि लेने के फेर में बहुत बार गलत राह ले लेते हैं, इस प्रकार के व्यक्ति लगातार प्रयास करने में असमर्थ होते हैं, क्योंकि जब किसी नए इलाज से सप्ताह के भीतर अच्छा परिणाम मिलने वाला होता है तभी वे हतोत्साह होकर उसे छोड़ देते हैं। इस श्रेणी के मनुष्य को जोर देकर कहा जा सकता है कि यदि वे इस इलाज को एक बार प्रयोग में लायें तो उन्हें इससे जरूर लाभ होगा और वे स्वस्थ हो जायेंगे।

उन्हे धीरज रखना चाहिए। उन्हे पूर्ण धैर्यवान होना चाहिए। उन्हे चमत्कार पूर्ण परिणाम की आशा कुछ ही दिनों में नहीं करनी चाहिए। उनके रोग की वृद्धि की अवस्था तो शायद महीनों एवं सालों की है फिर उनका कुछ सप्ताहों में ही स्वस्थ होने की बात सोचना मूर्खता है। एक व्यापारी जिसका व्यापार ठप हो जाए और वह उसको पुनः जमाना शुरू करे और यदि सावधानी और स्फूर्तिदायक प्रयत्नों से कुछ ही सालों में उन्नत अवस्था में पुनः प्राप्त कर ले तो वह अपने को अत्यन्त भाग्यशाली समझेगा। वृद्धि बहुत धीरे-धीरे होती है और यही बात खासकर मानव-शरीर के साथ है। प्राकृतिक चिकित्सा में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। अगर इस स्वास्थ्य सम्बन्धी उपचार के प्रयोग

मे विवेक एवं दृढता से अभ्यास करे तो प्राकृतिक चिकित्सा जीवनदायी और मनवाछित फलदायी होने मे सहायक होगी ।

सैनिक कहावत है “सबसे शक्तिशाली सिपाहियों की टुकड़ी के पक्ष मे स्वर्ग लडता है ।” प्रकृति उस व्यक्ति की तरफ से लडती है जो उसका साथ बहुत विश्वास के साथ देता है और जो स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने की लडाई मे सबसे अधिक दृढता और धैर्य को काम मे लाता है ।

जब रोगी हर नई दवा के पीछे भागता है तो मनोवैज्ञानिक तथ्य के द्वारा उसे उस बात का साधारण ज्ञान देना चाहिए कि हर नई दवाई को लेने से उसका रोग ठीक नहीं हो सकता । उसे विशेष उपचार एक विशेषज्ञ द्वारा ही कगना चाहिए ।

इसका धैर्य पूर्वक उपचार करने से परिणाम अच्छा मिलेगा । लेकिन वे व्यक्ति एकदम स्तम्भित रह जायेंगे जो विभिन्न दवाइयों के इलाज के पीछे-पीछे भागते रहते हैं । सबसे मुख्य बात तो यह है कि इससे लाभ स्थाई होता है क्योंकि सस्थानों की अच्छी तरह सफाई हो जाती है और स्वच्छ रखने से ये सस्थान सशक्त बनते हैं और स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है । एक साल का उपचार अभ्यास से पूर्णता एवं नया जीवन प्रदान करता है ।

**महत्त्वपूर्ण सलाह :-**

कब्जियत से सब अंग शिथिल हो जाते हैं । ६० प्रतिशत दूसरे रोगों का मौलिक कारण कब्ज ही है । इसके उपचार मे पानी पीने की बहुत महत्ता है । खाने के एक दो घंटे बाद प्रायः पानी पीना चाहिए । सवेरे के जलपान के आधा घंटा पहले पानी पीना चाहिए । इतना पानी शरीर मे अधिक नहीं होगा । अगर पाचन क्रिया ठीक हो तो सवेरे एक गिलास गरम पानी धीरे-धीरे एक-एक घूंट पीना चाहिए ।

डा जेम्स. सी मीनार (Dr James C Minor) ने अपनी किताब “द प्लान आफ द हाऊस आफ मैन सर” (“The



Plan of the House of Man, Sir") में एक सलाह दी है कि "कुछ मिनट वाई करवट लेकर आगम करके बिस्तर पर से उठना चाहिए जिससे ऊर्ध्वगामी वृहदान्त्र (Ascending colon) में खाना जाकर पार्श्ववर्ती बड़ी आंत (Transverse colon) में खाली हो जाएगा और पार्श्ववर्ती बड़ी आंत में अधोगामी वृहदान्त्र (descending colon) में पहुँच जाएगा। यदि इन बातों पर ध्यान दिया जाये तो काफी मात्रा में तकलीफ दूर हो सकती है।



## पाँचवां भाग व्यावहारिक स्वास्थ्य-विज्ञान

असावधानी अथवा लापरवाही के कारण हमारा स्वास्थ्य विगड़ता है। तथ्य यह है कि स्वस्थ व्यक्ति सिर्फ स्वास्थ्य-विज्ञान के मौलिक सिद्धान्तों पर ध्यान न देने से ही रोग के शिकार हो जाते हैं। इस असावधानी के कारण वे नौसिखिया वैद्य के पास जाते हैं तो और भी अधिक बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। कुछ दवाई-विक्रेता दिखावटी सुन्दर विज्ञापनों द्वारा इस प्रकार के व्यक्तियों को मुग्ध करके पैसा पैदा करना जानते हैं। इन दुकानदारों को उन धोखा खाने वाले व्यक्तियों से विषय का अधिक ज्ञान नहीं होता। ये दवाई बनाने वालों के भर्त्ता होते हैं। हरेक बुद्धिमान व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि इन दुकानदारों को ऐसा करने से रोके। हरेक क्षेत्र में ज्ञान रखना काफी अच्छा है लेकिन शरीर-विज्ञान के सम्बन्ध में यह जानकारी रखने से कि हमें किस तरह स्वस्थ रहना चाहिए, जितना लाभ होता है उतना दूसरे विषयों के ज्ञान से नहीं होता।

ऐसा कभी नहीं सोचना चाहिए कि पहले बताया हुआ कृत्रिम एनिमा का प्रयोग रोगों को रोकने एवं अच्छा करने का आश्चर्य-जनक इलाज है और यह भी न सोचे कि उसके बाद हमें और किसी भी इलाज की जरूरत नहीं तथा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों की उपेक्षा की जाये। यह शरीर हमें अच्छे कार्य करने के लिए दिया गया है, उपेक्षा करने के लिए नहीं। इसे दैविक धरोहर समझें।

इसका कोई कारण नहीं कि मनुष्य ८० वर्ष की अवस्था के पहले मर जाये। कई उदाहरणों में देखा गया है कि शरीर की अच्छी तरह देखभाल करने से मनुष्य और अधिक दिन अर्थात् सौ वर्ष तक जीवित रह सकता है। यह बात सुनने में हास्यास्पद

लगती है पर है विल्कुल सत्य । एक इंजीनीयर से पूछिए कि रेलगाड़ी को रोज तीव्र गति से चलाया जाए या एकदम बेकार पड़ी रहने दिया जाए तो वह कितने दिन चलेगी । वह हमसे कहेगा कि जहाँ तक मशीन के काम करने की क्षमता का प्रश्न है, बहुत अधिक और दुरी तरह व्यवहार करने से मशीन नष्ट हो जाएगी । अस्तु, मनुष्य द्वारा बहुत अच्छी तरह बनाई हुई मशीन की तुलना हम मानव-शरीर की सुन्दर और जटिल रचना से नहीं कर सकते । यदि खराब से खराब मशीन की देखभाल की जाए तो वह थोड़ा बहुत कार्य कर सकती है । यही बात हमारे शरीर के साथ है जब कि यह तो जीवित यंत्र है, जिसमें अपने आप सब अंग अपना कार्य सम्पादित करते हैं । इसके हरेक कण का निर्माण उतनी ही जल्दी हो जाता है जितनी जल्दी वह नष्ट होता है । अगर हम रेलगाड़ी के सम्बन्ध में भी वैसा ही करे कि रोज जब मशीन कार्य कर चुकी हो तो उसके द्वारा नष्ट हुई वस्तु को नई वस्तु से उसकी जरूरत के अनुसार बदल दे तो क्या उसका मालिक मशीन को क्षय होने से बचा सकता है ? क्या इस तरह मशीन को बहुत दिन तक ठीक रखने में वह अपनी सारी शक्ति नहीं लगा देगे ? निश्चय ही वह पूरी शक्ति लगा देंगे । हमारा शरीर जो ईश्वर ने बनाया है, क्या वह हमारे स्वयं के लिए अपने हाथ द्वारा निर्मित वस्तु से कम महत्त्वपूर्ण है ? साधारण बुद्धि का उत्तर 'नहीं' में ही होगा लेकिन प्रतिदिन के अनुभव यही दिखायेंगे कि ज्यादा मात्रा में मनुष्य इस शरीर पर, जो ईश्वर की इच्छा पूर्ति करता है, कम ध्यान देते हैं तथा जो मशीन हमारी इच्छाओं की पूर्ति करती है उन पर अधिक ध्यान देते हैं । यदि हम इस शरीर की भली भाँति देख-रेख करें तो कोई कारण नहीं कि मनुष्य सौ वर्ष या उससे भी अधिक न जीये । इस नूतन समाज की हरेक बात में उतावलापन या छटपटाना हमारी उम्र को घटाता है लेकिन आज की पीढ़ी के लिए यह बहुत बड़ी भूल है कि सिर्फ ऊपरी आनन्द के लिए अपनी

और दूसरो की इच्छा पूर्ति करते रहते है । यदि वचपन से ही शरीर की देख-रेख की जाए या इसके सम्बन्ध मे शिक्षा दी जाए तो शीघ्र ही मनुष्य जाति में एक बडा परिवर्तन आ जायेगा । अस्वस्थ शरीर रख कर धन के भार से लदे रहने से क्या लाभ ? पूर्ण स्वस्थ शरीर और पैसो से भरी थैली मे मनुष्य किसको अधिक पसन्द करेगा ?

यदि हम और कामो की तरह स्वास्थ्य पर भी वैसे ही ध्यान दे तो शरीर को स्वस्थ रखना आसान है । स्वास्थ्य को बनाए रखने के प्राकृतिक साधन हैं शुद्ध जल, धूप, ताजी हवा, भोजन और व्यायाम । पहले तीन तो प्रकृति माता की मुफ्त देन है अतिम दो थोड़ी इच्छा शक्ति के प्रयत्न से एव थोड़ी बुद्धि से प्राप्य है ।

**पानी**—सब साधनो मे पानी सबसे महत्वपूर्ण है । पानी सब प्राणियो के जीवन का मूल स्रोत है । पानी पर ही पौधो या जानवरो का जीवन आश्रित है । प्राकृतिक नियम के अनुसार जीवन को बनाए रखने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण अंग है । जीवित प्राणियो की रचना मे पानी की खपत अधिक मात्रा मे होती है । मानव-शरीर के लिए भी यह सत्य है । कुछ ही मनुष्य यह अनुभव करते हैं कि हमारे शरीर का ७० प्रतिशत अंग पानी से बना है, जिससे शरीर स्वच्छ बनता है । पर वास्तव मे यही सत्य है ।

इस स्वास्थ्य सम्बन्धी सत्य को मन मे उतार लेना चाहिए क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए आवश्यक जल के अनुपात को रखने पर जोर देता है । पानी ही सिर्फ ऐसा पदार्थ है जो जीव-कोष और तन्तु को छिद्रो मे प्रवेश करने की शक्ति बिना किसी बाधा व उत्तेजना के प्रदान करता है । वास्तव मे पानी शरीर के स्थायित्व के लिए अति आवश्यक है । पानी की प्रचुरता या कमी असाधारण अवस्था पैदा कर देती है लेकिन कमी का हो जाना ही साधारणतया देखने मे आता है । पानी ही शरीर मे से

गन्दगियो को निकालने का मुख्य साधन है। इसलिए प्रकृति के नियम के अनुसार स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को दो से तीन किलो पानी दिन भर में पीना चाहिए। निश्चय ही दो किलो से कम नहीं पीना चाहिए। बताया हुआ प्रयोग से बड़ी आत की सफाई पानी द्वारा करने से काफी मात्रा में पानी उसकी दीवारों द्वारा सोख लिया जाता है और सीधे संचालन में जाता है जिससे उत्तको (tissues) में पानी की प्रचुर मात्रा हो जाती है और वृक्क में अधिक पानी जाकर उसकी सफाई करता है। गर्म पानी “प्राकृतिक मेहतर” के समान है लेकिन इसके गुणों की जानकारी पूरी तरह से नहीं हुई है। यह प्रधान शक्तिशाली चिकित्सा होते हुए भी इसका व्यवहारिक जीवन में कोई भी प्रयोग नहीं करता है।

वैज्ञानिक रसायनिक प्रयोगशाला में जहरवाद के इलाज के शोध के लिए सघर्ष में निरत रहते हैं जबकि गर्म पानी सबसे अच्छी कीटाणुनाशक औषधि होते हुए भी उसकी उपेक्षा की जाती है। यह पूछा जा सकता है कि इसका अधिक उपयोग क्यों नहीं किया जाता। दरअसल सर्वप्रथम इसके गुणों का ही ज्ञान नहीं है। दूसरे चिकित्सक इसका मूल्य जानते हुए भी सलाह नहीं देते क्योंकि रोगी दवा ही लेना चाहते हैं, नहीं तो निराश हो जाते हैं। अधिकतर लोग सहज और सरल तरीके अपनाने की अपेक्षा रहस्यमयी और दुर्लभ वस्तुओं को पसन्द करना चाहते हैं। अभी तक मनुष्य धार्मिक विश्वासों के कारण धार्मिक, पवित्र चिन्हों-ताबीज आदि के प्रति श्रद्धा रखते आए हैं जिससे उन्हें विलग करना काफी कठिन है।

गर्म पानी आमामशय को साफ करने में सहायक है जिससे स्वास्थ्य की रक्षा और खोया हुआ स्वास्थ्य पुनः लौट आता है। इसे “कु जल” करने की विधि से व्यवहार करना चाहिए।

इसका सहायता से आमामशय में अनपचे भोजन के कणों एवं कफ आदि की सफाई हो जाती है। यदि यह अनपचा भोजन

अमाशय में पड़ा रहे तो यह सड़ता है, और काफी खराबियां पैदा हो जाती हैं। इसकी यदि प्रायः धुलाई करके हम गन्दगी को निकालते रहे एवं सफाई के द्वारा गन्दी गैसों को पैदा होने से रोके तो आंत से निकला हुआ पित्त आत में सड़न की क्रिया को अवश्य रोकेगा। अगर भीतर से शरीर स्वच्छ रहे तो बीमारी होना प्रायः असम्भव है। पानी का बाहरी प्रयोग स्वास्थ्य को बनाने के लिए भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना भीतर है। सबसे पहले तो नहाना बहुत जरूरी है।

यह ऐतिहासिक तथ्य है कि ससार के सबसे समृद्ध और उन्नत व्यक्तियों की श्रद्धा स्नान-प्रक्रिया पर रही है, जो त्वचा की सफाई से स्वास्थ्य को बनाने में सहायक है और बीमारियों को दूर भगाता है। रोमन अमीर और गरीब सब के लिए एक सा स्नानघर बनाने के लिए प्रसिद्ध है। रूस में स्नान करना बादशाह से लेकर गरीब गुलाम के लिए एक सा है। फिनलैंड, लैपलैन्ड, स्वीडेन, नार्वे में ऐसी कोई भोपड़ी नहीं है जहाँ पर पूरा परिवार स्नान न करता हो। यही रीति टर्की, इजिप्ट, फारस में बड़े से बड़े अफसर से लेकर ऊँट के चालक तक के लिए एक समान है। भारत में स्नान को धार्मिक महत्त्व दिया गया है। गरीब और अमीर सभी नित्य प्रातः स्नान करके अपने आपको कृत्य-कृत्य मानते हैं। कहावत प्रसिद्ध है परमात्मा के बाद दूसरा स्थान स्वच्छता को दिया जाता है। हमारी राय में तो स्वच्छता को सब से प्रथम स्थान मिलना चाहिए क्योंकि शरीर और मन से पवित्र हुए बिना मनुष्य भगवान के पास बैठने का अधिकारी नहीं बन पाता।

हम नैतिक दृष्टि से अपने शरीर की सफाई नहीं करते पर स्वास्थ्य की दृष्टि से करते हैं। बहुत थोड़े मनुष्य मिलेंगे जो वास्तव में शरीर से स्वच्छ हैं। सिर्फ ऊपर की सफाई वास्तविक सफाई नहीं है। अक्सर वे मनुष्य जो अपनी सफाई पर गर्व करते हैं सारे दिन की पहनी हुई गजी और जाधिया रात को भी

उसे पहने हुए सो जाते हैं। अतः बुरी आदत को भी यदि हम सही कहे तो दुःख की बात है। सत्य तो यह है कि सफाई से रहने वाले व्यक्तियों के लिए इससे अधिक और क्या धृष्टता की बात हो सकती है कि वे अपने शरीर से उन कपड़ों को लगाए रखें जिनमें निरन्तर शरीर की गन्दगी निकल कर लगी है। जो इसे छोटी सी बात समझते हैं उन्हें रात को सोने के बाद अपने अन्दरवियर को उलट कर कपड़ों की रगड़ से देखने पर पता लगेगा कि सूखी अवस्था में गन्दे पदार्थ प्रचुर मात्रा में सक्रामक रोग के कीटाणु लिए हुए जमा हैं लेकिन उसमें जो गैसीय और तरल पदार्थ होते हैं वे अन्दरवियर उतारने पर उड़ जाते हैं। इस तरह कितने कम व्यक्ति पूर्ण सफाई रखते हैं।

त्वचा उत्सर्जन-अंगों में महत्त्वपूर्ण अंग है। इसके ऊपर असंख्य छिद्र होते हैं जिनकी सफाई रखने की महत्ता अवर्णनीय है। औसत पाठको को इसकी रचना का ज्ञान न होने के कारण पहले हम संक्षेप में उसका वर्णन करेंगे ताकि उसके द्वारा किए गए कार्यों को अच्छी तरह समझा जा सकता है।

त्वचा की दो तहें होती हैं। चर्म या असली चर्म (derma) और उपचर्म (epidermis)। त्वचा का विशेष गुण स्पर्श की समवेदनशीलता का ज्ञान है। पर चर्म की ऊपरी सतह पर भिन्न-भिन्न ज्ञान-स्तु होते हैं जिनके द्वारा बाह्य विषयों का परिज्ञान होता है। चर्म के नीचे कई छोटी-छोटी ग्रंथियाँ होती हैं जैसे स्वेद ग्रंथि, तेल ग्रंथियाँ और रोम (छोटे-छोटे बाल)। त्वचा की उपयोगिता सबसे अधिक यह है कि इसके जरिए शरीर की सफाई होती है। पसीने के रूप में बहुत से हानिकारक पदार्थ बाहर निकलते हैं। चार से भी व्यास के सूक्ष्मदर्शी यंत्र से हाथ को देखने से पता लगेगा कि वहाँ का चर्म कई महीन सतहों में बटा है जिनमें असंख्य छिद्र हैं। यही स्वेद-ग्रंथियों के मुख हैं और साधारणतः त्वचा के छिद्र (ores of the skin) कहलाते हैं। पसीने की ग्रंथियों का एक छोटा रक्त-वाहिनियों से मिला होता है

और दूसरा चर्म के ऊपरी हिस्से पर खुलता है । इन ग्रन्थियों का कार्य है चर्म की ऊपरी सतह तक नमी (moisture) पहुँचाना । यह तरल पदार्थ रक्त से निकलता है और यह शरीर प्रणालि द्वारा उत्सर्जित पदार्थों से भरा रहता है । इन हानिकारक पदार्थों को अलग करके रोम-छिद्रों द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है । ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि एक वर्ग इन्च त्वचा में लगभग ३,५०० छिद्र होते हैं । एक साधारण व्यक्ति की ये ग्रन्थियाँ एक के बाद एक लम्बाई में रखी जाये तो इनकी कुल लम्बाई दस मील होगी । तेल-ग्रन्थियाँ एक प्रकार का चिकना पदार्थ बनाती हैं जो चमड़े की ऊपरी सतह को चमकदार और मुलायम बनाती हैं । चूँकि शरीर में निर्माण और ह्रास की दोनों क्रिया होती रहती हैं और त्वचा वेकार पदार्थों को निकालने का मुख्य रास्ता है, इसलिए इस अंग की सफाई पर अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए । यदि ये वेकार पदार्थ बाहर न निकल पाये तो ये जहर का काम करेंगे और रोग के कीटाणुओं को हमारे शरीर से भोजन प्राप्त होता रहेगा ।

कुत्ते पर परीक्षा करके देखा गया है कि अगर उसके शरीर पर बार्निश कर दी जाए तो थोड़े ही समय बाद उसकी मृत्यु हो जायेगी । यदि हम अपने को पूर्ण स्वस्थ रखना चाहते हैं तो त्वचा को स्वच्छ रखने का इससे अच्छा और कोई उदाहरण और शिक्षा नहीं मिलेगी ।

इन मीलो लम्बी ग्रन्थियों को स्वाभाविक और स्फूर्तिदायक अवस्था में रखने के लिए सफाई के मूल नियमों का पालन करना चाहिए । पूरी तरह शरीर को डुबो कर रोज नहाना चाहिए । और यदि यह सम्भव न हो तो अच्छी तरह स्पन्ज करना चाहिए लेकिन यदि दोनों तरीके परिस्थिति के कारण सम्भव न हो तो खुरदरे तौलिये से त्वचा को रगड़ कर पोछना चाहिए । हम जानते हैं कि अधिकतर मनुष्य कहेंगे कि रोज ऐसा करने के लिए उनके पास समय और सुविधा नहीं है । लेकिन बीमार हो जाने



पर डाक्टरी चिकित्सा के लिए समय देना ही पड़ता है। शैया सेवन करनी ही पड़ती है। रोज के कार्यों की तरह परिश्रमी व्यक्ति इसके लिए भी समय निकाल लेते हैं।

स्नान के लिए कितने ताप के पानी को व्यवहार किया जाय यह पूरी तरह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह उसको अपनाने में समर्थ है या नहीं और पहले से उसका भुकाव उस तरफ है या नहीं। लेकिन गर्म पानी से नहाने की अपेक्षा हर समय ठंडे पानी से नहाना अच्छा है। ठंडा पानी अनुकम्पी तंत्रिका मंडल (sympathetic nervous system) को उत्तेजित करता है जो पौष्टिक भोजन को नियमित करता है। जिन व्यक्तियों की पाचन-क्रिया खराब है वे ठंडे पानी से स्नान करने के महत्त्व को जल्दी समझेंगे क्योंकि शीतल जल में स्नान करने से पाचन-क्रिया शीघ्रता से होने लगती है। आमाशय की ग्रन्थियाँ इस उत्तेजना से अधिक हाईड्रोक्लोरिक एसिड (hydrochloric acid) बनाती हैं एवं अच्छी किस्म का आमाशयिक रस (gastric juice) तैयार होता है। सिर्फ पाचन ही अच्छी तरह नहीं होता वरन् कीटाणुओं के आक्रमण भी रुकते हैं। ठंडे पानी का स्नान वाहिका-प्रेरक तंत्र (vaso-motor system) को भी उत्तेजित करता है जिसमें रक्त का संचालन नियमित रूप से नस-नाडियों के सिकुड़ने और विस्तारित होने से होता है। कोशिकाओं की कार्य-क्षमता में वृद्धि करता है। यह त्वचा की ठंडक को हटाकर गर्म करता है जिससे त्वचा की सहन करने की शक्ति बढ़ती है। इसीलिए जो व्यक्ति ठंडे पानी से नहाते हैं उन्हें जुकाम नहीं होता। जो व्यक्ति ज्यादा बैठे-बैठे काम करते हैं उनके लिए ठंडे पानी का स्नान अधिक लाभप्रद है लेकिन गर्म पानी का स्नान तीन या चार मिनट पहले करना चाहिए। औरतो के लिए यह खासकर लाभप्रद है क्योंकि यह नाडी के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक औषधि है और सफलतापूर्वक सब प्रकार की नाडी सम्बन्धी कमजोरी को दूर करता है। सात साल से नीचे के बच्चे ठंडे पानी के व्यवहार

को सहन नहीं कर पाते । इसलिए  $70^{\circ}$  फारेनहाइट से नीचे के ताप के पानी का व्यवहार न किया जाए लेकिन बड़ी उम्र वालों के लिए ताप धीरे-धीरे घटाया जा सकता है । वृद्धावस्था में  $65^{\circ}$  से  $60^{\circ}$  फारेनहाइट ताप के पानी को व्यवहार में लाना चाहिए । स्नान नीचे दिए हुए दिन के तीन समयों में से किसी एक समय करना चाहिए । उठने के तुरन्त बाद, दस बजे के करीब या सोने के तुरन्त पहले । एकदम सबेरे का स्नान सबसे अच्छा है और यदि ठंडे पानी से स्नान किया जाए तो स्वास्थ्य के लिए और भी अच्छा है । सबेरे के स्नान पर जोर दिया जाता है और इस आदत का सबको पालन करना चाहिए । हम नहाने के सम्बन्ध में निम्नलिखित राय दे रहे हैं ।

नहाने के आधा घंटे के भीतर भर पेट नहीं खाना चाहिए । खाने के बाद स्नान करे तो एक से डेढ़ घंटे पहले नहीं नहाना चाहिए । पसीना आ रहा हो तो उससे मुक्त होने के लिए हम ठंडे पानी से नहा सकते हैं । जब सास तेज चल रही हो या काफी थकान महसूस हो तो तुरन्त नहीं नहाना चाहिए ।

जब शरीर ठंडा हो तो ठंडे पानी से नहीं नहाना चाहिए । पहले व्यायाम से शरीर में गर्मी लाई जाए फिर ठंडे पानी से नहाया जाए ।

सबसे पहले सिर भिगोना चाहिए, फिर छाती को, यदि फेफड़े कमजोर न हो तो, उसके बाद पूरी तरह नहाना चाहिए ।

बीमारी की अवस्था में स्वेद-ग्रथियों की सहायता से सस्थानों की सब गन्दगी निकालने का प्रयत्न करना चाहिए । उस समय गीले कपड़े की पट्टी “वेटशीट पैक” बहुत उपयोगी सिद्ध होती है । इससे छिद्र खुलते हैं और गन्दगी शरीर के अन्दर से बाहर निकाल फेंकी जाती है ।

यह ध्यान में रखना चाहिए कि “बड़ी आत की धुलाई” गीली पट्टी के व्यवहार के पहले करनी चाहिये । अगर किसी

व्यक्ति को इस विधि से सफाई होने में सन्देह हो तो निम्न प्रयोग के उदाहरण से समझना चाहिए ।

एक व्यक्ति का स्वास्थ्य करीब-करीब ठीक है तथा वह रोज नहाने का आदी नहीं है । वह सब से अच्छे होटल में रहता है । रात के भोजन के साथ एक बोतल शराब पीता है, एक गिलास ब्राडी एवं कभी-कभी पानी । हर रोज चार से छह सिगरेट पीता है । उसको गीले कपड़े की पट्टी में रख देना चाहिए तथा उसके द्वारा एक या दो घंटे गन्दगी सोखने देते रहना चाहिए । पट्टी को निकालने पर दुर्गन्ध आएगी । व्यक्ति का खून व द्रव्य बुरी तरह गन्दा हो जाने पर उसकी सफाई का कार्य शीघ्र होने लगेगा ।

यह आवश्यक है कि पट्टी के ताप को उतना ही रखा जाए जितना रोगी में सहन करने की शक्ति हो । इसको व्यवहार करने का सबसे अच्छा समय खाली पेट प्रातः ७/८ बजे के लगभग है ।

दूसरा महत्वपूर्ण साधन है टब में स्नान करना तथा गर्म पानी में पैर रखना (धोना) आदि है । इनके व्यवहार से रक्त-संचालन की रुकावट, पेट की ऐठन, स्नायुओं की सिकुड़न, सिर और गले के दर्द में आराम मिलता है । गर्म जल के सेक से दर्द वाले स्थान में रक्त-संचरण तीव्र गति से हो जाता है, जिससे ताप उचित स्तर पर आ जाता है और आराम मिलता है । गीली पट्टी भी गर्म और ठंडा करने के लिए उतनी ही लाभदायक है ।

मानव जाति ने पानी के व्यवहार की सच्ची कीमत नहीं जानी है । जीव मात्र के लिए जल ईश्वर का अतुलनीय वरदान है । व्यावहारिक दृष्टि के अलावा प्रकृति में कला व सुन्दरता की दृष्टि से भी जल की बरावरी नहीं हो सकती । अगाध जल-राशि समुद्र के खेल को ही देखिए । सूर्य की रग-बिरगी किरणों के नीचे कभी शान्त कभी क्षुब्ध समुद्र के वक्षःस्थल पर प्रति क्षण बदलने वाले लहरों के नृत्य को देख कर मन में स्वाभाविक श्रद्धा

उत्पन्न होती है। सागर से मिलने की तीव्र उत्कठा से दुर्गम पथ में तीव्र गति से बहती हुई विशाल नदी की अदम्य शक्ति हमें मुग्ध कर देती है। बहुत बड़े बर्फ के पारदर्शक टुकड़े की चमक की विचित्र शोभा हमें रोमांच पैदा कर देती है। प्रातः कालीन मधुर वेला में हिलते हुए पत्तों पर चमकते हुए ओस-बिन्दु चाँद की रोशनी में चमकती हुई हीरे की माला के समान लगते हैं। पहाड़ पर पानी की तेज धार और छोटी नदी का हल्का बहाव, भरने आदि की सुन्दरता अवर्णनीय है। लेकिन पानी की प्रशंसा हम सिर्फ प्राकृतिक सुन्दरता तक ही सीमित नहीं रखते। जब हमें प्यास लगती है तो कोई दूसरे शर्वत आदि पानी के समान प्यास नहीं बुझा सकते। प्यास तो पानी से ही बुझती है। बीमारी की अवस्था में और खास कर बुखार में इसका मूल्य अवर्णनीय है। सर वाल्टर स्काट ने नारी की प्रशंसा में जो निम्न-लिखित कुछ लाइनें लिखी हैं वे नारी के बदले पानी के सम्बन्ध में एकदम सत्य उतरती हैं

“When pain and sickness wring the brow  
A health-restoring medium thou”

जब हम जल की प्राकृतिक सुन्दरता और पीने की वस्तुओं में इतनी प्रशंसा और महत्ता बता सकते हैं तो चिकित्सा की दृष्टि में दूसरे उपचारों से यह कैसे कम महत्त्वपूर्ण हो सकता है।

शुद्ध वायु—

स्वास्थ्य के दूसरे साधनों में अब ताजी हवा की महत्ता आती है। हम इसको सबसे महत्त्वपूर्ण कह सकते हैं क्योंकि मनुष्य बिना पानी के कुछ दिन जी सकता है पर बिना हवा के तो थोड़ी देर भी नहीं जी सकता। मनुष्य के अंगों के लिए हवा सबसे अधिक जरूरी है। ताजी हवा होना अच्छा है लेकिन बिल्कुल ताजी हवा तो मिलनी ही सम्भव नहीं है। हवा में आक्सीजन गैस की महत्ता अधिक है। जब रक्त शिराओं से रक्त-कण फेफड़े

मे पहुँचते हैं तो कार्बनिक ऐसिड गैस से विपैले हो जाते हैं। लेकिन जब वे आक्सीजन के सम्पर्क में आते हैं तो वे तुरन्त उनका शोषण करके कार्बनिक ऐसिड को निकाल देते हैं। आक्सीजन तुरन्त हृदय द्वारा ले लिया जाता है और इस पम्पिंग मशीन से धमनियों द्वारा सारे शरीर में शुद्ध रक्त भेजा जाता है और शरीर में ताप पैदा होता रहता है।

साधारण मनुष्य के फेफड़े में ६ करोड़ से ज्यादा वायु-कोष होते हैं जिनकी ऊपरी सतह का क्षेत्रफल कई हजार वर्गफीट होता है। इन नाजुक ऊतकों (tissues) की सतह को खराब हवा के सम्पर्क में रखने से बहुत बुरा परिणाम निश्चित है। चाहे कितना भी पौष्टिक भोजन लिया जाए, चाहे कितनी भी पाचन-क्रिया अच्छी क्यों न हो, रक्त की अशुद्धियाँ बिना स्वच्छ हवा के दूर नहीं हो सकती।

ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि फेफड़े से रक्त प्रति घंटे ५०० लीटर की गति से पम्प किया जाता है और उस अवस्था में ३० लीटर कार्बनिक ऐसिड गैस छोड़ता है और उतनी बड़ी मात्रा आक्सीजन की भी ग्रहण करता है।

सोते समय ताजी और स्वच्छ हवा की अधिक आवश्यकता है क्योंकि उस समय प्रकृति नए ऊतकों (tissues) की मरम्मत करने और बनाने में सबसे ज्यादा व्यस्त रहती है तथा भीतर की अग्नि को जलाए रखने के लिए अधिक आक्सीजन की मांग करती है। यदि उसकी मांगों को पूरा न किया जाए तथा फिर से बाहर फेंके हुए गन्दे पदार्थों को व्यवहार में लाने को बाध्य किया जाए तो रक्त खराब हुए ऊतकों (tissues) की मरम्मत करने में प्रभावहीन हो जाएगा।

स्वर्गीय प्रो० विलार्ड पार्कर ने कक्षा में डाक्टरी के छात्रों को एक भाषण में उदाहरण द्वारा बताया कि किस प्रकार एक कमरे की हवा गन्दी हो जाती है। यदि एक कमरा हवा के

वदले ताजे और स्वच्छ पानी से भर दिया जाए तथा उसमे हवा के वदले प्रति मिनट आधा लीटर दूध की वाष्प लगभग २० बार दी जाए तो जो पानी पहले एकदम साफ और पारदर्शक नजर आ रहा था अब वह अस्पष्ट और अपारदर्शक हो जाएगा। दूध पानी मे बहुत शीघ्रता से फैलने लगेगा और हर बार सास लेने से वह तरल और गन्दा हो जाएगा। हम पानी की तरह हवा मे गन्दगी नही देख सकते। अतः इस उदाहरण द्वारा हम पानी के सम्पर्क मे इसका दूषित होना अच्छी तरह देख पाते हैं। यदि कमरे मे दूषित हवा को निकालने और स्वच्छ हवा को आने का रास्ता न मिले तो कुछ क्षणो मे ही शरीर मे विष फैल जायेगा क्योंकि इस तरह हमारे आमाशय मे गदा पदार्थ प्रवेश करेगा। ताजी हवा लेने के लिए खिडकियाँ आदि खुली हैं या नही यह हमे स्वयं देखना चाहिए। इस कार्य को सेवको पर नही छोडना चाहिये। हम खाने के सम्बन्ध मे दूसरो पर भरोसा कर सकते है पर श्वास लेने के लिए हवा के सम्बन्ध मे नही।

यह बहुत आश्चर्यजनक बात है कि स्वास्थ्य तथा सफाई सम्बन्धी बातों का ज्ञान होते हुए भी लोग शुद्ध हवा सेवन के सिद्धान्त को बहुत महत्त्व नही देते और इसकी महत्ता भी नही समझते। संवातन (वेन्टीलेशन) को हम विस्तृत रूप मे वैज्ञानिक अर्थ मे नही लेते, बल्कि पर्याप्त मात्रा मे बडे हाल आदि मे हवा का पूर्ण रूप से प्रवेश होना चाहिये। यह खेद का विषय है कि प्रसिद्ध मकान शिल्पी भी इस कमी की ओर ध्यान नही देते। एयरकन्डीशन के युग मे मकान मे खिडकियाँ बहुत कम रखी जाती है। उदाहरण के तौर पर कितने घर के लोग सोने वाले कमरे मे खिडकियाँ खोलकर सोते है। वे सबेरे कुछ ही देर खिडकियो को खोलते है और सतोष कर बैठते हैं कि इकट्टी हुई कार्बन डाइआक्साइड और स्वास्थ्य के हानिकारक पदार्थों को बाहर निकलने के लिए इतना समय पर्याप्त है। तब यह आश्चर्य-जनक नही है कि ऐसी अवस्थाओ मे रहने वाले व्यक्ति किसी न किसी रोग के शिकार हुए रहते है। सोने के कमरे मे बिस्तर

कमरे के बीच में होना चाहिये, कभी भी दीवार के पास नहीं होना चाहिए। हवा की लहरें विस्तर पर आनी चाहिए पर हवा का भोका नहीं। खिड़की खुली रखनी चाहिए। यदि मौसम या अन्य कारण से खिड़कियाँ सिर्फ थोड़े समय के लिये खोली जा सकती हैं तो भी अच्छा है जिससे गन्दी हवा की जगह ताजी हवा शीघ्रता से प्रवेश कर सके। जितनी देर सोया जाए उतनी देर ताजी हवा के महत्त्व को समझना चाहिए। कितनी भी अच्छी तरह खाना हजम क्यों न हो, अगर रक्त को ताजी हवा न मिले तो अच्छे खाने का कोई प्रभाव नहीं होगा। जिस प्रकार दूसरे का झूठा जल सेवन करने में हर व्यक्ति को हिचक होती है उसी प्रकार दूसरे के श्वास द्वारा ली हुई हवा का व्यवहार करना बिल्कुल आपत्तिजनक है। सवातन (वेन्टीलेशन) की इससे अधिक और महत्ता बताना निरर्थक है।

हवा के भोको में जब तक नींद में सो न जाए ठंडी हवा को आने देना चाहिए और बचाव के लिए अधिक कपड़े ओढ़ लेने चाहिये।

आक्सीजन शरीर के ताप को सामान्य रखता है। जिस कमरे में ताजी हवा आती है वहाँ हमारा शरीर गर्म रहता है उस कमरे की अपेक्षा जहाँ गन्दी हवा है।

रोगी-गृह में ताजी हवा का आना बहुत आवश्यक है। सिर्फ रोगी के लिए ही नहीं पर रोगी को देखने वालों के लिए भी यह आवश्यक है, अन्यथा वे व्यक्ति गन्दी हवा में साँस लेने से बीमार पड़ सकते हैं।

#### प्रकाश—

तीसरा महत्त्वपूर्ण स्वाभाविक साधन “प्रकाश” है। सूर्य का प्रकाश ही सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है।

प्रकाश जीवन के लिए आवश्यक है। यदि किसी भयंकर उथल-पुथल से सूर्य समाप्त हो जाए तो उससे कितनी भयानक

दुर्दशा उत्पन्न होगी यह बताना असम्भव है। इस भयकर विपत्ति में बहुत थोड़े ही समय में सारी पृथ्वी समाप्त हो जायेगी। हम फिर दोहरायेगे कि प्रकाश जिन्दा रहने के लिए आवश्यक है जो जीने के लिए बिना मूल्य प्राप्त होता है। इसका हमें हर समय खुले दिल से स्वागत करना उचित है। सूर्य की किरणें प्राणि-मात्र के लिए जीवन दायी हैं। वायु और जल की तरह सूर्य का प्रकाश भी सुडौल व बलिष्ठ स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। जब भी अवसर मिले, इसका पूरा आनन्द-लाभ करे। सूर्य-प्रकाश के समान कोई टानिक नहीं है, कोई स्फूर्तिदायक पदार्थ नहीं है। हर सम्भव अवसर पर सूर्य-प्रकाश में स्वच्छन्द भ्रमण करे। यह स्वास्थ्य की अनुपम जडी है जो प्रकृति ने हर जीवधारी के लिए बिना मूल्य के, बिना पैसे के बड़ी उदारता से प्रदान की है। अगर आप स्वास्थ्य-निर्माण में सजग है तो प्रकृति के इस उपहार को कृतज्ञता-पूर्वक ग्रहण कीजिए।

घर में सूर्य के प्रकाश के आने से न भिन्नके। विशेषकर प्रातः कालीन रवि-रश्मियों को अपने घरों में आने दें। यहाँ यह कहने का उद्देश्य नहीं है कि हर समय हर खिड़की से आपके कमरे में धूप प्रवेश करनी ही चाहिए जिससे स्वाभाविक कार्यकलापों में बाधा उत्पन्न हो। प्रत्येक वस्तु में निश्चित समय तक ही आनन्द की सीमा होती है। सूर्य के प्रकाश के बहुत से गुण हैं जिससे बहुत से व्यक्ति अपरिचित हैं। इसका कीटाणुनाशक प्रभाव ही पहले समझ लेना चाहिए लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से इसे कमरे के हर कोने में प्रवेश करने देना चाहिए।

यह बहुत आश्चर्य की बात है कि बहुत कम व्यक्ति स्वास्थ्य की दृष्टि से सूर्य की किरणों का महत्त्व जानते हैं। हमें पशुओं के उदाहरण से इसकी शिक्षा लेनी चाहिए जो धूप-स्नान के अवसर को कभी नहीं चूकते। मनुष्य जब जंगली अवस्था में था तो इन जानवरों के इस उदाहरण का अनुसरण करता था। मनुष्य ने समझदार होने पर इस प्रवृत्ति को बहुत अशो में भुला दिया



और एयरकन्डीशन के इस युग में धूप-दर्शन सम्भता की दृष्टि से असंगत समझा जाता है ।

सूर्य के ताप का प्रभाव सिर्फ उष्मा पैदा करना ही नहीं है शरीर की गरमी बनाए रखना ही नहीं है । इसकी किरणें रासायनिक व बिजली का कार्य करती हैं । एक समझदार चिकित्सक ने इसकी व्याख्या की है कि सूर्य की किरणें भीतर के ऊतकों में कंपन एवं कणों की अदला-बदली बिजली की अपेक्षा अधिक मात्रा में करते हैं । बहुत से लोग अनुभव द्वारा जान गये हैं कि थकान के कारण दर्द, वातशूल और उत्तेजनात्मक (ताप उत्पन्न करने वाला) दर्द दवा की अपेक्षा सूर्य के प्रकाश से अधिक जल्दी ठीक हो जाते हैं ।

जिनके मुँह में दर्द हो उन्हें धूपवाली खिड़की में बैठकर अपने गालों को सेक देकर अनुभव करना चाहिए कि धूप कितनी लाभकारी है ।

नाड़ी की दुर्बलता और अनिद्रा का उपचार धूप में होता है । विस्तर को खिड़की के पास रखकर रोगी को काफी देर तक धूप में लेटे रहने देना चाहिए । धूप के समान दूसरी कोई भी स्वास्थ्यवर्द्धक औषधि नहीं है किन्तु निराशा एवं अविश्वास की अवस्था में धूप में बैठने से इसका अच्छा असर नहीं पड़ता । सुस्त-हाथ, पक्षाघात व गठिया वात के अंग, नाड़ी की उदासीनता में तेजी लाने का सबसे अच्छा उपचार यही है कि उस अंग या व्यक्ति को दिन में जितना अधिक हो सके धूप स्नान करना चाहिए । कमजोर फेफड़े के लिए छाती पर धूप पड़ने देनी चाहिए । अन्दर की गिल्टी या घाव के बारे में सन्देह हो तो धूप को उस बिन्दु पर सीधे खुली त्वचा पर घटो पड़ने देना चाहिए । इस बात को जान लेना चाहिए कि सूर्य की रासायनिक किरणों में स्वास्थ्य-लाभ कराने की अद्भुत शक्ति होती है ।

सर्दी के कारण हाथों का नीला पड़ना और रंग खराब हो जाना धूप से ठीक किया जा सकता है ।

धूप शराब और मालिश से भी अधिक उत्तेजना पैदा करती है। धूप के आधार पर हम प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से बहुत से रोगों की चिकित्सा करने के प्रयोगों में सफल हुए हैं।

कुछ साल पहले लंदन में एक सर्जन ने धूप से एक महिला के मुँह पर शराब के धब्बों को ठीक किया था और उसकी अनिष्टकारी वृद्धि को रोका था।

सान फ्रांसिस्को के डाक्टर थ्रियर का कहना है कि चौथाई शताब्दी के अपनाये गए प्रयोगों से मैंने यह जाना कि सूर्य के ताप के समान जलाने वाली या दागने की क्रिया के लाभ की तुलना और किसी उपचार से नहीं हो सकती। नाजुक ऊतकों को जलाने का कार्य धूप से बहुत सुरक्षापूर्ण और सौम्यता से किया जा सकता है जब कि दूसरे किसी उपाय से इतने धीरे-धीरे नहीं किया जा सकता। उत्तेजना इतनी धीरे-धीरे और कम समय में हो जाती है कि लेस को हटाने पर दर्द तुरन्त दब जाता है। सूर्य की किरणों की रासायनिक शक्ति का अभी तक वर्णन नहीं किया गया है।

महिलाओं को नीरोग और युवा बनाने के लिए धूप के प्रयोग की परीक्षा करते रहना चाहिए। जो महिला अपने गालों को गुलाल की तरह लाल करना चाहती हैं उन्हें अपना सौफा खिड़की के पास खींचकर धूप में बैठ जाना चाहिये। पहले एक गाल पर फिर दूसरे गाल पर धूप पड़ने देनी चाहिये। फिर उनके गाल का रंग इस प्रकार का हो जाएगा कि पानी में नहीं धुलेगा।

हमने देखा कि सूर्य का प्रकाश स्वस्थ व अच्छा करने के गुणों में बहुत अधिक महत्त्वपूर्ण है। पर बीमारी के उदाहरण में इसका लाभ सिर्फ न्यूनता-पूरक है। पहले हमें अपनी प्राक्रियाओं की सफाई “बड़ी आत की सफाई” द्वारा करनी चाहिए फिर स्वास्थ्य सुधार की नींव ताजी हवा, सूर्य के प्रकाश पर निर्भर करती है। तब हमारा स्वास्थ्य पुन बनता है।

सब तत्त्वों का मूल्य समान है । पर अकेला उपाय किसी को भी रोग से मुक्त करने में अपर्याप्त है और एक साथ तीनों उपाय मिलकर शक्तिशाली त्रिमूर्ति बनाते हैं, जिनके सामने रोग नहीं टिक सकता ।

दूसरे और दो महत्त्वपूर्ण उपाय स्वास्थ्य को बनाने में सहायक हैं वे हैं—व्यायाम और भोजन, जिनका विवरण हम अगले अध्याय में करेंगे ।



## छठा भाग हमारा आहार

पहले बताया जा चुका है कि मानव प्रक्रिया में हमेशा परिवर्तन होता रहता है। हर क्षण जीवन में उत्तकों (tissues) का विश्लेषण होता रहता है और स्वास्थ्य की रक्षा वेकार पदार्थों के ठीक प्रकार से उत्सर्जन होने से होती है। प्रतिदिन जीवन शक्ति घटने से जिन उत्तकों का क्षय होता है उनके बदले अच्छे भोजन से नये उत्तकों का निर्माण होता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति के लिये भोजन के प्रश्न पर युक्ति पूर्वक विचार करना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। वर्तमान युग की की बढ़ती हुई समृद्धि एवं विलासमय जीवन में मनुष्य खाने का लालच बढ़ाकर धोखा खा रहा है। पुराने जमाने में मनुष्य को जीने के लिये कठोर परिश्रम करना पड़ता था, उसका भोजन सदा सीधा-साधा, सरल, विलासिता से दूर, उसके इर्द-गिर्द ही उपलब्ध था। लेकिन आज तीव्रगामी यातायात के साधनों की सुगमता के कारण सिर्फ जवान के स्वाद को उत्तेजक करने के लिए मनुष्य विभिन्न मुस्वाद खाद्य सामग्री की तलोश में धरती के कौने-कौने को छान रहा है जितनी सुगमता से आज धरती के हर कौने से भोजन उपलब्ध है उससे भोजन के विभिन्न व्यंजनों को चुनने में उसे प्रलोभन मिला है। परिणामतः खाद्य पदार्थों की वानगियाँ बढ़ जाने से लाभ के स्थान पर खराबियाँ अधिक पैदा हुई हैं। अधिक खाने का दुर्व्यसन पहले भी था पर वर्तमान समय में व्यंजनों की इतनी अधिकता हो गई है कि उससे स्वास्थ्य लाभ के बदले खराबियाँ ज्यादा बढ़ी हैं। आज के पाक शास्त्रियों ने भी अपनी पाक बनाने की दोषपूर्ण पद्धति द्वारा मनुष्य का अहित किया है।

ऐसा सोचना बहुत बड़ी भूल है कि स्वस्थ और शक्तिशाली बनने के लिये ज्यादा खाने की आवश्यकता है। हमारी प्रक्रिया को सिर्फ पर्याप्त मात्रा में भोजन का पुष्टिकर तत्त्व चाहिए जो

नष्ट हुए उत्तको (tissues) की मरम्मत व उनके बढ़ते नये उत्तको का निर्माण कर सके। उनके अलावा पाचन प्रणाली में पाचक द्रव्य (digestive fluids) अनिश्चित मात्रा में नहीं निकलते बल्कि आवश्यकतानुसार ही निकलते हैं। अतः अत्यधिक मात्रा में किये गये भोजन का कुछ हो हिस्सा हजम हो पाता है और बाकी विजातीय द्रव्य का कार्य करता है जो विष के समान दैहिक प्रक्रिया को अनावश्यक पदार्थों के हटाने में बाधक होता है।

पाचन प्रक्रिया को आहार की आवश्यकता है। इसकी स्वाभाविक सूचना क्षुधा द्वारा जात होती है। भूख हमें बताती है कि कितना भोजन हमें नष्ट हुई क्षति की पूर्ति के लिये चाहिये। हमें भोजन लेने में कभी भी नियम के बाहर नहीं जाना चाहिये। क्षुधा प्राकृतिक आवश्यकता है। खाने में लोलुपता अपमानजनक आदत है। बहुत से व्यक्ति लोलुपता की इस आदत को यह कह कर मान्यता देना चाहते हैं कि उन्हें “अच्छी भूख का आशीर्वाद मिला है।” लेकिन वास्तव में खाने का यह लोभ ठीक नहीं है। इसके अतिरिक्त यदि व्यक्ति भोजन करते समय मोह करे तो हजम करने की शक्ति कम हो जाती है। भूख को हमें हर तरह से शान्त करना चाहिये पर खाने के लालच के कभी वृद्धि नहीं होनी चाहिये। “जीने के लिए खाओ” ऐसा कहने की जगह बहुत से व्यक्ति “खाने के लिये जियो” कहते हैं। लेकिन जल्दी या कुछ समय बाद में अल्प आहार के इस प्रधान नियम के उल्लंघन के अपराध का प्रकृति दण्ड दे देती है। जिस पेट पर अत्याचार हुआ है वह पेट ठीक नहीं रहेगा। जब प्रतिक्रिया होगी तो यही अनुभव होगा कि “जैसा बोया, वैसा पाया।”

लेकिन मनुष्य अमाशय पर प्रायः अत्याचार करते रहते हैं। लोलुपता के कारण नहीं बल्कि आदत के कारण। लोग बिना भोजन चवाये निगल जाते हैं। चवाने का उनके पास समय कहाँ। कुछ लोग ऐसे हैं जिनका हरदम मुँह चलता रहता है। जब तक

यह गलत अभ्यास चलता रहेगा, खाने को पचाने के लिये पर्याप्त समय नहीं दिया जायेगा, तब तक हमारे पेट को कष्ट सहना पड़ेगा। - लोगो मे अजीर्ण का रोग अक्सर देखने मे आता है क्योंकि वे हर समय जल्दी मे होते है। यदि हम धन बटोरने के लोभ मे पडकर अपनी स्वास्थ्य-निधि को खो बैठते है तो यह निरा अज्ञान है। लेकिन यह सत्य है कि अधिकांश लोग हर व्यवसाय मे धन के लालच मे पड जाते हैं और यह ध्यान नहीं देते कि इस से उनके स्वास्थ्य का कितना नुकसान होता जा रहा है।

जो मनुष्य पैसा बटोरने की इस लत मे पड गये है, उन्हें यह आदत स्वास्थ्य खराब होने के पहले छोड देनी चाहिये।

हमे क्या खाना चाहिये, कब खाना चाहिये, कैसे खाना चाहिये ये प्रश्न स्वास्थ्य और सुख से जुडे हुए है। उन पर थोडा प्रकाश डालना आवश्यक है।

### हमें क्या खाना चाहिये ?

यहाँ पर हम भोजन के प्रश्न को ठीक प्रकार से समझने का प्रयत्न करेंगे। सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि वृद्धावस्था मे शारीरिक निर्वलता का क्या कारण है। हम सब परिचित है कि वृद्ध शरीर मे भुरियाँ पडना, अंगो का सिकुडना, जोड़ो में कडापन आदि शिकायते विशेषरूप से देखी जाती है। हम इस बाहरी निर्वलता के लक्षणो को देखने के अभ्यस्त हो गये हैं कि लोग यह नहीं पूछेंगे कि क्या ऐसा होना स्वाभाविक है ? नि सन्देह प्रकृति नियमानुसार यह स्वाभाविक प्रभाव है। यदि मनुष्य प्रकृति से सामंजस्य रखे तो ये चिन्ह ६० या १०० वर्ष के पहले नहीं दिखाई दे सकते।

वृद्धावस्था का अर्थ सिर्फ शरीर का कडा बनना है अर्थात् इस उम्र मे उत्तको (tissues) ठोस बन जाते है। इसका कारण पार्थिव वस्तुओ का शरीर मे लगातार जमा होना है।

इन पार्थिव वस्तुओ के जमा होने का परिणाम यह होता है कि हड्डियो के उत्तको मे धातु पदार्थ की अधिकता हो जाती है जिससे

वे कमजोर हो जाती है इसी कारण बड़ी उम्र में थोड़ी असावधानी होने से हड्डी टूटने का भय रहता है। ये पदार्थ छोटे बड़े रक्त पात्रों (blood-vessels) की रचना में भी परिवर्तन कर देते हैं। उनकी दीवारों को मोटी कर देते हैं जिससे उनकी ग्रहण क्षमता कम हो जाती है तथा जल्दी टूटने की आशंका रहती है। क्षमता घट जाने के कारण रक्त-पात्र आवश्यक पुष्टिकर तत्व ऊँचको तक पहुँचाने में असमर्थ हो जाते हैं जिससे जीवन शक्ति कम हो जाती है। वारीक नाडियाँ त्वचा को आहार नहीं पहुँचा पाती जिससे त्वचा की लचक घट जाती है और उसका रंग खराब हो जाता है, त्वचा पीली पड़ जाती है और उसमें भुर्रियाँ पड़ जाती हैं। रक्त संचालन धीमा हो जाने से ये पार्थिव वस्तुएँ विभिन्न जोड़ों, माँसपेशियों में इकट्ठी हो जाती हैं जिससे उम्र के साथ जोड़ों में कड़ा पन और पेशियों में दर्द बढ़ता है। मस्तिष्क में एव नस नाडियों में रक्त की आपूर्ति नहीं हो पाती। इन सब पदार्थों की कमी से ये सब अंग नष्ट होने लगते हैं और उनके कार्य गिथिल पड़ने लगते हैं। इसी कारण मानसिक कार्यशीलता और संवेदनशीलता कम हो जाती है। जैसे जैसे यह कार्य प्रणाली होती है वारीक नलिकाएँ नष्ट हो जाती हैं। जिससे बड़े रक्त पात्र बहुत मोटे हो जाते हैं और उनकी द्रव्य सामने की क्षमता क्षीण हो जाती है। तब मृत्यु हो जाती है।

अगर वृद्धावस्था का कारण ऊपर दिये गये विवरण के अनुसार है तो तर्क के अनुसार यह परिणाम निकलता है कि यदि हम इन पदार्थों को शारीरिक प्रक्रिया में प्रवेश करने से रोक सकें तो जीवन का समय और अधिक बढ़ सकता है, शरीर सस्थानों की सुरक्षा अधिक समय तक हो सकती है और बुढ़ापे के लक्षण देरी से आ सकते हैं।

फल कई अद्भुत कारणों से आदर्श भोजन है। इनमें पार्थिव वस्तुएँ कम हैं। इनमें ७० प्रतिशत एकदम स्वच्छ छाना हुआ पानी रहता है जो प्रकृति की प्रयोगशाला में छाना गया है।

छाना हुआ पानी अर्बुल दर्जे का घोलक है जो रक्त में शीघ्र ही शोषित हो जाता है। अन्त में हम देखते हैं कि फल का स्टार्च मूर्य की क्रियाशीलता से ग्लूकोज में बदल जाता है और पचाने में सुगम हो जाता है। पौष्टिक दृष्टि से फलों को हम इस प्रकार से क्रम में रख सकते हैं खजूर, अजीर, केला, जामुन, सेब, अमूर।

पाव रोटी आजकल जिन्दगी का आधार बन गया है। यद्यपि अधिकतर लोग भोजन का इसे प्रधान अंग समझते हैं फिर भी हम इसे भोजन के योग्य पदार्थ नहीं समझेंगे। हमने देखा कि अनाज में खनिज लवणों की मात्रा बहुत अधिक रहती है। गेहूँ में इसकी मात्रा तो बहुत ही अधिक होती है, और इसका कारण उसमें स्टार्च की मात्रा अधिक होती है। अब प्रक्रिया में इसको अपनाने के पहले स्टार्च को ग्लूकोज में बदल लेना पड़ता है। विस्तृत प्रयोगों से देखा गया कि चार प्रतिशत से अधिक स्टार्च लार में उपस्थित टेलीन (Telin) के द्वारा ग्लूकोज में परिणत नहीं होता है। ऐसा स्टार्च पक्वाशय में चला जाता है और आमाशय में रस की उस पर कोई क्रिया नहीं होती।

अब यह आवश्यक और अधिक काम पक्वाशय को करना पड़ता है जिसमें पाचन क्रिया व पाचक रसों की मिलावट होने में देर लगती है। अतः आंतों में निष्क्रियता का दोष उत्पन्न हो जाता है तथा कब्जियत होने लगती है क्योंकि स्टार्च वाले भोजन का पुष्टिकर तत्व जब देर में निकालता है तो साथ के वेकार पदार्थ भी नहीं हटाये जा सकते। इसके विपरीत फल गर्मी पैदा करने में उतने ही लाभकारी हैं जितने अनाज। फलों द्वारा स्टार्च को ग्लूकोज में बदल देने की प्रक्रिया के कारण सस्थान ठीक प्रकार से कार्य कर सकते हैं और पुष्टिकर तत्वों का पोषण व वेकार पदार्थों को हटाना ठीक प्रकार से हो सकता है। यहाँ पर फलों की परिमाण में मृदु क्रिया ही बताई है जब कि वे रसायन कार्य भी करते हैं। ऊपर बताये हुए कारण के अनुसार पावरोटी को थोड़ा ही सँक कर नहीं बल्कि अच्छी तरह सँक कर खाना



चाहिये । जिससे स्टार्च के ग्लूकोज में परिणित होने की पहली अवस्था पार हो सके ।

मैदा और गेहूँ के आटे की पाव रोटी पचाने की शक्ति के बारे में विभिन्न राय हैं । इंग्लैंड के डॉ० जॉन, वी० कापाक की "हैराल्ड ऑफ हैल्थ" नामक पुस्तक में विभिन्न प्रयोगों में यह बताया गया है कि अगर समान रूप से १०० आउन्स रोटी ली जाय तो उसका चतुर्थ भाग मैदा की पाव रोटी की अपेक्षा गेहूँ के आटे की पाव रोटी हजम करने में अधिक सुगम होगी लेकिन प्रोटीन वाला हिस्सा (जो मांस पेशियों और ऊतक बनने में सहायता करते हैं) कम रूप से हजम होता है । गेहूँ के आटे की रोटी में पौष्टिक तत्व अधिक मिलता है । अतः हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि पाव रोटी का जितना भारी प्रचलन है उतनी वह उपयोगी नहीं है ।

प्रकृति ने बताया कि मनुष्य के भोजन के पौष्टिक तत्वों में एल्बुमैन (albumen) विशेषकर सब्जियों का प्रधान है । अतएव फलों की सफेदी पूर्ण भोजन का कार्य करती है ।

मूँगफली एवं वादाम भोजन की बहुत अच्छी वस्तु है । इनमें बहुत मात्रा में प्रोटीन होता है और वसा (Fat) भी अधिक मात्रा में होता है । दोनों ही चीजें एक दम पवित्र एवं स्वच्छ अवस्था में होती हैं । लेकिन स्टार्च की कमी होती है । जो यह सोचते हैं कि मांस के बिना नहीं रहा जा सकता उनके लिये घी मूँगफली एवं वादाम बहुत अच्छा है । इस बात पर ध्यान रखना चाहिये कि उन्हें खूब अच्छी तरह चबा कर खाया जाये । पौष्टिक मूल्य में अखरोट भी बहुत लाभकारी है ।

हम सभी प्रकार के बाजार में विकने वाले तैयार भोजन सार सामग्री (concentrated food) के पक्ष में नहीं हैं । क्योंकि वे पाचन क्रियाओं को पूरी तरह व्यायाम नहीं करने देती । ये वस्तुएँ उन्हें चबाने का पर्याप्त मौका नहीं देती और भोजन में लार रस ठीक तरह से नहीं मिल पाता । हमारी प्राकृतिक

क्रिया को कुछ खाने को चाहिये ताकि पाचन सस्थानों को कार्य करने को मिले। यह मांस पेशियों का प्राकृतिक स्वभाव है कि यदि व्यायाम किया जाये तो वे बढ़ेगी। अतः आमाशय और आंत की मांसपेशियाँ भी इसी तरह उत्तेजित होंगी। आंत में कुछ खाना रहना आवश्यक है ताकि उसके यन्त्रों को उत्तेजित होकर स्वतन्त्र रूप से गति करने का मौका मिल सके। गेहूँ के आटे की रोटी सफेद मैदा की रोटी अच्छी होने का एक कारण यह भी है कि गेहूँ के आटे की पाव रोटी में चोखर होने के कारण आंतों की क्रिया में उत्तेजना लाती है और साथ ही अवशिष्ट को हटाने में भी सहायक होती है।

आगे बढ़ने के पहले उस सूची की ओर ध्यान आकर्षित करेंगे जिससे भोजन के पौष्टिक तत्वों का पता चलता है और क्या उनके कार्य हैं।

भोजन के पोषक तत्वों को मुख्यतः ७ भागों में विभाजित किया जा सकता है वे हैं:—

१. प्रोटीन
२. वसा या चर्बी
३. कार्बोहाइड्रेट या स्टार्च
४. फोक
५. जल
६. खनिज लवण
७. विटामिन और कैरोटीन

ये मातृ प्रायः सभी प्रकार खाद्य पदार्थों में किसी में कोई तत्व कम और किसी में कोई तत्व ज्यादा रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकतानुसार उसके सागोपाग पोषण के लिये उसके आहार में ये आवश्यक तत्व पहुँच जाने चाहिये। इन्हीं तत्वों

की कमी से व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। सतुलित आहार का जिसमें भोजन के सभी तत्व उचित मात्रा में विद्यमान हों, बहुत अधिक महत्व है क्योंकि ये हमारे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये अत्यन्त उपयोगी है। अब इन तत्वों के विषय में कुछ विस्तार से वर्णन करना आवश्यक है—

## १. प्रोटीन

प्रोटीन शरीर के ठोस उत्तको, मासपेशियों और पुठों को बनाता है। यह मस्तिष्क के लिए पुष्टिकर तत्व एवं नस-नाडियों के लिए ऐसा पदार्थ है जो इन्धन का कार्य करता है।

प्रोटीन की मात्रा एक जवान के लिये प्रति दिन आधा पाव काफी है।

इस तत्व का मुख्य कार्य शरीर में मास और भिल्लिया बनाना है सभी शारीरिक यन्त्रों की क्षतिपूर्ति और पुष्टि प्रधानतः प्रोटीन से होती है। प्रोटीन हमारे शरीर के असंख्य कीटाणुओं का मूलधार है।

प्रोटीन की दो मुख्य किस्में होती हैं प्राणिज—जैसे दूध आदि में पाया जाने वाला प्रोटीन तथा वनस्पति वर्गीय जैसे दालों आदि में पाया जाने वाला प्रोटीन। प्राणिज प्रोटीन से वनस्पतियों में पाया जाने वाला प्रोटीन उत्तम है।

प्रोटीन द्विदल अन्नो जैसे चना, मटर, मूँग, अरहर, तिल, तथा सोयाबीन आदि में अधिक अन्य खाद्य पदार्थों में जैसे साग, सब्जी, फल, मेवा, दूध की चीजे तथा गेहूँ चावल आदि में कम पाया जाता है।

वच्चों की बाढ एवं गर्भवती स्त्रियों के लिए प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है। इसी प्रकार दुबले पतले और कम वजन वाले प्रोटीन वाले आहार का अधिक सेवन कर मोटे और वजनदार हो सकते हैं।

जिस प्रकार प्रोटीन की कमी से शरीर की हानि होती है, उसी प्रकार इस तत्व के अधिक सेवन से भी शरीर की क्षति होती है। उदाहरणार्थ इसकी अधिकता से यकृत और गुर्दे कमजोर हो जाते हैं और आयु कम हो जाती है। इसलिये ४० वर्ष से अधिक आयु वालों को इस तत्व की कम जरूरत होती है, क्योंकि उनके शरीर की वाढ़ खत्म हो चुकी होती है। बूढ़े लोग कम प्रोटीन लेकर वृद्धावस्था में अपने स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाये रख सकते हैं। बुढ़ापे के रोग से बचे रह सकते हैं और लम्बी आयु पा सकते हैं।

## २. कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट शरीर में उस इन्धन का कार्य करता है जिसमें अधिक मात्रा में कार्बन रहता है और शीघ्र ही ऑक्सिजन के साथ मिल जाता है।

कार्बोहाइड्रेट दो प्रकार के माने जाते हैं। जिन खाद्य पदार्थों में शर्करा की मात्रा अधिक होती है वे शर्करा प्रधान होते हैं जैसे चीनी, गुड़, मधु आदि जिन पदार्थों में श्वेतक्षार की अधिकता होती है वे श्वेतक्षार प्रधान होते हैं, जैसे आलू, गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, ज्वार, गजरकन्द आदि इससे चर्बी भी बनती है। जो लोग ये पदार्थ अधिक खाते हैं, वे मोटे हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त अधिक शर्करा के सेवन करने से शरीर में अधिक ताप की उत्पत्ति होती है, जो शरीर के लिये आवश्यक सिद्ध होती है, शरीर में इस तत्व की अधिकता से क्लोमग्रन्थि, यकृत और गुर्दे सब बेकार हो जाते हैं और व्यक्ति को भयानक मधुमेह रोग का शिकार होना पड़ सकता है। श्वेतक्षार प्रधान खाद्य भी शरीर के भीतर जाकर पाचन प्रणाली की क्रियाओं के अन्त में शर्करा का ही रूप धारण कर लेते हैं।

सभी श्वेतक्षारीय पदार्थ अम्ल प्रधान होते हैं। अतः इनका अधिक सेवन रक्त के क्षारत्व को कम करके शरीर में रोग पैदा

कर देता है। इसलिये भात रोटी स्तेक्षारीय खाद्यो के साथ हरी साग सब्जी कच्ची व पकी हुई अधिक परिमाण मे खाना नितान्त आवश्यक है। अन्यथा कब्ज होने की विशेष सम्भावना रहती है, जो सभी रोगो की जड है।

एक साधारण आदमी के लिये प्रति दिन आधा सेर कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों की जरूरत है।

### ३. चर्बी (वसा)

वसा चर्बीदार उत्तको को बनाता है और शरीर की गर्मी को बनाये रखने के लिए दहन व आक्सिडेशन की क्रिया से ईंधन का काम करता है।

शरीर की चिकनाई या स्निग्धता पहुँचाने के कार्य चर्बी प्रधान खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है। वसा दो प्रकार की होती है

(१) प्राणी जन्य वसा जैसे दूध, दही, मक्खन, घी, पनीर, माँस, मछली, अण्डा आदि।

(२) वनस्पति जन्य वसा जैसे सोयाबीन, तिल, सरसो मूँग-फली, जैतून, नारियल की गरी, मेवे आदि।

इस तत्व से शरीर को ताप और शक्ति मिलती है। शरीर सुन्दर, सुडौल और चिकना बनता है। शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति को चर्बी वाले पदार्थों का सेवन करने की अधिक आवश्यकता होती है। प्राणीजन्य चर्बी की अपेक्षा वनस्पति चर्बी अधिक सुपाच्य होती है।

चर्बी प्रधान पदार्थों को अधिक सेवन करना भी हानिकारक है और शरीर मोटा, भद्दा, बेडौल और निर्बल हो जाता है।

## ४. फोक

खाद्य पदार्थों की नसे और ऊपर के छिलके फोक कहलाती है। अधिकतर लोग इसे व्यर्थ ही साफ कर फेंक दिया करते हैं। इन्हे भी खाद्य पदार्थों के साथ साथ खाये बिना खाद्य वस्तुओं के खाने का पूरा पूरा लाभ नहीं मिल सकता। चावल का फोक उसका कण, गेहूँ का उर्स उसका चोकर तथा साग सब्जियों का ऊपरी खुजला और ऊपरी छिलका है। इस तत्त्व का महत्त्व विख्यात विटामिनो से किसी भी हालत में कम नहीं है। यह सत्य है कि फोक शरीर में जाकर स्वयं नहीं पचता, परन्तु इस तत्त्व के बिना हमारा खाया हुआ भोजन सरलता के साथ पच नहीं सकता। भोजन में फोक की उपस्थिति से वह हल्का हो जाता है, जिससे पेट उसे आसानी से और शीघ्र ही पचा सकता है। इस तत्त्व की भोजन में उपस्थिति से आँतों से मेल का बाहर निकालना भी सरल हो जाता है। फलतः कब्ज होने की सम्भावना बिल्कुल नहीं रहती।

पूरा अन्न तथा छिलके सहित साग सब्जी आदि स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हितकर है, क्योंकि इस प्रकार के खाद्यों से हमें प्राकृतिक स्वाद तथा पूरी पूरी मात्रा में विटामिन और खनिज लवण तो मिलते ही हैं, साथ ही फोक भी पूरे परिमाण में बिना नष्ट हुए मिल जाते हैं, जिससे सब रोगों का मूल मलावरोध दूर हो जाता है।

इसी तत्त्व से पूरे शरीर के पाचन यन्त्रों को उचित व्यायाम मिलता है, जिससे वे पुष्ट और सदैव स्वस्थ बने रहते हैं।

जिस भोजन में फोक नहीं रहता उसके सेवन से वदहजमी, निर्वलता, गठिया, कमर दर्द तथा हृदय विकार आदि पैदा हो जाते हैं, क्योंकि अनाजों और तरकारियों में क्षार का भाग अधिकतर उनके छिलकों में ही रहता है, अतः इस क्षार के बिना शरीर का रक्त अम्लयुक्त बन जाता है और रोग उत्पन्न कर देता है।

## ५. जल

जल हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। पानी के आधार पर ही पौधे या जानवर जीवित हैं। हमारे शरीर का ७० प्रतिशत भाग पानी से बना हुआ है। पानी रक्त को तरल बनाता है, शरीर में रक्त संचारण के कार्य में सहायक होता है। जो भोजन हम ग्रहण करते हैं वह जल के द्वारा ही शरीर में अभिशोषित होता है। इसके अलावा जल शरीर की गंदगी मलमूत्र तथा पसीने के रूप में बाहर निकलता है।

हमारे अधिकांश खाद्य पदार्थों, दूध, साग सब्जियों, फलों में जल की मात्रा अधिक होती है। इसकी भी शरीर में बहुत अधिक उपयोगिता है। इस जल में बहुत प्रकार के विटामिन तथा खनिज-लवण प्राप्त होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं। साग सब्जियों में पाया जाने वाला जल के साधारण पानीय जल से कहीं अधिक लाभकारी होता है। इन साग सब्जियों को आग में इस तरह पकाना चाहिये कि इनमें पाने वाले जीवन-तत्व नष्ट न हों।

## ६. खनिज लवण

फल, सब्जी तथा अन्य वनस्पतियों से स्वास्थ्योपयोगी खनिज लवण प्राप्त होते हैं जो शरीर में खाद्य पदार्थों के माध्यम से पहुँच कर हमें स्वस्थ एवं जीवित रखते हैं। इन लवणों की कमी से शरीर रोगी हो जाता है। ये लवण अनाज के चौकर, चावल के कन और तरकारियों के छिलके के ठीक नीचे विशेष रूप से पाये जाते हैं।

इन लवणों के मुख्य कार्य पाचन को सुधारना, रोगों से मुक्ति दिलाना अस्थियों स्नायुतन्तुओं एवं नाड़ी केन्द्रों का गठन करना, रक्त को शुद्ध करना, भोजन को स्वादिष्ट बनाना तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाना आदि हैं।

इन खनिज-लवणों की संख्या लगभग २४ है, उनके नाम ये हैं :—

१ कैल्शियम	६ फ्लोरिन	१७ सखिया
२. फास्फोरस	१० सल्फर	१८ ब्रोमाइल
३ आयरन	११ मैगनीशिया	१९ लीथियम
४ आयोडीन	१२ क्लोरिन	२० कोबाल्ट
५ मैगनीज	१३ कॉपर	२१ आक्सीजन
६ शैलम "सलकन"	१४ जस्ता	२२ कार्बन
७ पौटाशियम	१५ अल्युमिनियम	२३ हाइड्रोजन
८ सोडियम	१६ निकेल	२४ नाइट्रोजन

### कैल्शियम

कैल्शियम से हमारी अस्थियाँ बनती हैं तथा सशक्त होती हैं। यह खनिज लवण चुकन्दर, तिल, चौकर, तीसी की खली, शलजम, गाजर, टमाटर, पालक, नारंगी, नीबू, दूध, नीरा तथा गुड में अधिक पाया जाता है।

शरीर में कैल्शियम की कमी से कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, जिनमें फेफड़े के रोग, पायरिया आदि बच्चों की बाढ में रुकावट, अस्थि रोग अम्ल रोग तथा रक्त दोष आदि मुख्य हैं।

मनुष्य के शरीर में कैल्शियम की मात्रा जितनी अधिक होती है, उतना ही वह शक्तिशाली एवं दीर्घायु होता है।

### फास्फोरस

फास्फोरस की कमी से शरीर को मानसिक थकावट की अनुभूति होती है। मस्तिष्क कमजोर हो जाता है और स्मरण शक्ति खत्म हो जाती है। बाल झडने और सफेद होने लगते हैं तथा अनिद्रा और पागलपन तक आ उपस्थित होते हैं। इसकी



कमी या अभाव से शरीर की अस्थियाँ परिपुष्ट नहीं हो पाती और शरीर दुर्बल हो जाता है ।

प्याज और अधिकांश साग सब्जियों में यह लवण अधिक पाया जाता है । इस लवण में इन्द्रियाँ अपना अपना काम उत्तमता से करती हैं, धमनियों में रक्त का संचार सुचारू रूप से होता है । शरीर की अस्थियों का ढाँचा सुदृढ़ रहता है तथा बाल काले और चमकीले बने रहते हैं ।

### आयरन या लोह

आयरन या लोह के अभाव में हम एक मिनट भी जी नहीं सकते । इसके अभाव में रक्ताल्पता आदि रक्त के अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं । शुद्ध रक्त एवं उसमें पाये जाने वाले रजक तत्व का उत्पादन आयरन यानी लोहा पर ही निर्भर है ।

पालक, खूवानी, खजूर, किशमिश, गन्ना, गुड, सोयाबीन तथा बेर में आयरन अधिक होता है ।

इस लवण के सेवन से शरीर की जीवनी शक्ति बढ़ती है । रक्त शुद्ध बनता है तथा सौन्दर्य की वृद्धि होती है ।

### आयोडीन

यह लवण शरीर में उत्पन्न होने वाले विषों से मस्तिष्क की रक्षा करता है । शरीर की विविध ग्रन्थियों का पोषण करता है तथा शरीर को स्थूल होने से भी बचाता है । इसके अभाव से बाल पकने और झड़ने भी लगते हैं तथा आदमी का वजन भी कम हो जाता है ।

यह लवण फलों तथा तरकारियों के छिलकों के ठीक नीचे के भाग तथा अनन्तास में सबसे अधिक पाया जाता है ।

### मैगनीज

यह लवण शरीर स्थित अन्य लवणों में सन्तुलन बनाये रखता है तथा स्नायुओं को स्वस्थ एवं पुष्ट रखता है। औरतो में हिस्टीरिया रोग इसी लवण की कमी या अभाव का परिणाम।

यह लवण जौ, गेहूँ, जई, सरसो के साग, नीबू, नारंगी, टमाटर, बदाम में बहुत पाया जाता है।

### शैलम 'सिलिकन'

इस लवण की कमी से बाल झड़ने लगते हैं, सुनाई व दिखाई कम देता है। त्वचा, दात तथा शरीर के तन्तु अस्वस्थ हो जाते हैं।

यह लवण पूरे जौ तथा छिलका सहित खीरा में सबसे अधिक पाया जाता है। यह सुनने और देखने की शक्ति बढ़ाने वाला लवण है। इसी लवण से त्वचा लचीली बनती है।

### पोटाशियम

यह लवण शरीर के तन्तुओं, यकृत तथा हृदय को शक्ति प्रदान करता है, घावों को भरता है। इसके अभाव में चेहरे पर भाई तथा दाग आदि पड़ जाते हैं। तिल्ली बढ जाती है तथा स्नायुदोर्वल्य लोगो को सताने लगता है।

खीरा, ककड़ी, सेब तथा आलू के छिलके, सेम, अजीर आदि में यह लवण अधिक मात्रा में विद्यमान है।

### सोडियम

यह लवण पाचक, रसायन तथा रक्त शोधक है। इस लवण की कमी से गुर्दे तथा मेदे के रोग जैसे—मधुमेह, अपच, पेट

का फूलना, पित्त की कमी, पेशियों की कठोरता, बहरापन तथा मोतियाबिन्द आदि हो सकते हैं ।

सभी ताजे फल एवं साग सब्जियों में यह लवण अधिकता से पाया जाता है ।

### फ्लोरिन

यह खाद्य-गैस यौवन को स्थिर रखता है । इसकी कमी से दाँत और आँख के रोग हो जाते हैं । छूत की बीमारी जल्द लग जाती है ।

यह लवण चुकन्दर, लहसुन, पालक, फूल तथा गाठगोभी पनीर तथा बकरी के दूध में अत्यधिक पाया जाता है ।

### सल्फर

मूली, प्याज, टमाटर, शलजम, सोयाबीन, आलू, मूँगफली, सेव, मेवे, अनाज और सन्तरा आदि में यह लवण अधिक पाया जाता है । बाल, नख तथा पेशिया इस लवण की सहायता से बनती हैं । इससे शरीर मल रहित बनता है । इसके अभाव या कमी से त्वचा के रोग हो सकते हैं ।

### मैगनीशिया

यह शरीर में ताजगी और स्फूर्ति लाने वाला लवण है । त्वचा में निखार और स्नायुओं में कार्यशीलता इसकी बढौलत होती है । इसकी कमी से चर्मरोग और अस्थि रोग होते हैं । शरीर में सुस्ती आती है । गेहूँ, बाजरा, जौ, जई, गाजर, बकरी के दूध, चौकर लेटिस, पालक बन्दगोभी, नारियल, खजूर, अजीर तथा सभी तरह के बीजों में मैगनीशिया अत्यधिक पाया जाता है ।

### क्लोरीन

सूखी मटर, गाजर, दूध, पनीर, नारियल, पालक, केला, गेहूँ, पत्ता गोभी, खीरा, प्याज, अनार और खजूर में इस खाद्य गैस की अधिकता होती है। यह शरीर के जोड़ों और पेशियों को मल रहित कर उन्हें साफ सुथरा रखती है। शरीर के वजन को भी सतुलित अवस्था में रखती है। इस लवण की कमी से शरीर में मेल और चर्बी की वृद्धि होती है तथा अपच, पायरिया एवं नाड़ी-विकार हो जाते हैं।

### काँपर

सेब, अँगूर, हरीमटर, अजवाइन की पत्ती, गाजर, दालो, सूखे मेवे तथा करमकल्ला में यह लवण विशेष रूप से पाया जाता है।

इस लवण की कमी से रक्तविकार तथा पाचन की खराबी आदि रोग हो जाते हैं।

जस्ता, अल्यूमीनियम, निकेल, सखिया, ब्रोमाइल

लीथियम, कोबाल्ट

उत्तम स्वास्थ्य के लिये इन लवणों की अल्प-अल्प मात्राओं में शरीर को आवश्यकता होती है।

ये लवण लगभग सभी फलों एवं सब्जियों के द्वारा उचित मात्रा में शरीर को प्राप्त हो जाते हैं।

आक्सीजन, कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन

जब खाया हुआ भोजन पचता है तो ये लवण उसमें परिवर्तित रूप में पाये जाते हैं। शरीर में इन लवणों की कमी होने से शरीर रोगी हो जाता है। ये चारों लवण गैस के रूप में नाक द्वारा

तथा भोजन के तत्वों में मिश्रित होकर शरीर के भीतर पहुँचते हैं और लाभ पहुँचाते हैं ।

### विटामिन और कैरोटीन

विटामिन और कैरोटीन • दोनों को अलग अलग खाद्य तत्व न मानकर एक ही तत्व विटामिन मानना चाहिये । क्योंकि कैरोटीन 'प्री-विटामिन ए' है । दरअसल कैरोटीन तत्व शरीर द्वारा विटामिन ए में परिवर्तित कर लिया जाता है ।

कैरोटीन ताजी पत्तीदार साग सब्जियों में गेहूँ के चोकर तथा चावल के कण में प्रचुर मात्रा में मिलता है ।

विटामिन हमारे खाद्य पदार्थों में उनके प्राणरूप से स्थित होते हैं । उनको खाद्य पदार्थों से अलग करके रखना, टिकिया के रूप में या पैकेटों में बाँधकर रखना तथा बोतलों में भर कर सुरक्षित रखने की कोशिश करना एक प्रकार से असम्भव नहीं है और यदि ऐसा सम्भव भी हो तो इस प्रकार के विटामिन उतने लाभकारी नहीं हो सकते, जितने विटामिन युक्त संप्राण खाद्य पदार्थों के माध्यम से लाभकारी सिद्ध होते हैं ।

ये विटामिन अत्यन्त सूक्ष्म शक्तिशाली रसायनिक तत्व हैं । खाद्यों में इनका अभाव होने से आदमी जिन्दा रह ही नहीं सकता कमी होने से आदमी अस्वरूप हो जाता है ।

खाद्यों के प्राण ये विटामिन खाद्यों को आग पर रखने से उनमें अधिक मिर्च मसाला मिलाने से, उनको घी या तेल में अधिक तलने-भूनने से अनाज को बिजली की चक्की में पीसने से तथा खाद्यों को उनके चोकर तथा छिलकों सहित न खाने से नष्ट हो जाते हैं और शरीर को पूरा पूरा लाभ नहीं पहुँचा पाते ।

विटामिन कई प्रकार के होते हैं, जिनमें मुख्य ६ हैं—ए, बी. सी, डी., ई तथा के।

### विटामिन 'ए'

ये विटामिन रसदार मीठे फलों, ताजी साग सब्जियों, दूध मक्खन, मलाई, घी, मट्ठा और दही में अधिक पाये जाते हैं।

मोटे तौर पर एक व्यक्ति के लिये एक से दो यूनिट या मिलीग्राम विटामिन से रोज चाहिये जो ३ औंस कच्ची पत्तीदार साग सब्जियों के खाने से प्राप्त हो जाता है।

४ ओंस दूध में ११८ मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस पका पपीता में २०२० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस पका आम में ४२०० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस हरा धनिया में १५७० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस गाजर में ४००० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस पालक में २६०० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस वन्द गोभी में २००० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस पोदीना में २७०० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

४ ओंस चौलाई में १४०० मिलीग्राम विटामिन ए होता है।

भोजन में विटामिन ए के कम या अधिक या न होने से अनेक रोग उठ खड़े होते हैं। जिनमें नेत्र रोग सर्वप्रधान है। इसके अलावा गुर्दों एवं मूत्राशय का रोग, फेफड़े का रोग, रक्त रोग तथा स्नायु रोग भी अवश्य हो जाते हैं।

### विटामिन 'बी'

यह विटामिन पानी में घुलनशील है। यही वजह है कि ये रसीले फलों और तरकारियों जिनमें पानी का अंश अधिक होता

है। जैसे अकुरित अन्न, टमाटर, सतरा, लीची, प्याज, पालक और गहरे रंग की हरी पत्तियों वाले साग तथा ककड़ी आदि में अधिक पाये जाते हैं। सूखे मेवे, गेहूँ, चावल, मटर आदि में भी यह विटामिन कम मात्रा में पाया जाता है।

इस विटामिन का उत्तम प्रभाव शरीर के स्नायुओं, पाचन तंत्रों तथा हृदय और यकृत पर विशेष रूप से पड़ता है।

शरीर में विटामिन 'बी' की कमी से अपच, स्नायुविकार, पेट का रोग, बेरीबेरी का रोग, नेत्र के रोग, बालों का झड़ना, मधुमेह, निर्वलता, दमा, गठिया, श्वेतकुष्ठ, क्षय तथा पागलपन आदि रोग होने की आशंका रहती है।

### विटामिन 'सी'

इस विटामिन की कमी से पाचन सस्थान में पहले गड़बड़ी होती है, यहाँ तक कि इसके अभाव में पाकस्थली एवं आँतों में छाले पड़ जाते हैं। रक्त विकार, अस्थि रोग, दाँत के रोग, गठिया, वात, चर्मरोग, रक्तचाप, लकवा, मोतियाबिन्द तथा पीलिया आदि कितने ही रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

नारंगी, नींबू, टमाटर, सतरा, आँवला, बेल, करमकल्ला, पालक, सोआ, हरी मिर्च, मूली की पत्ती तथा काहू की पत्ती आदि में विटामिन 'सी' भरपूर प्राप्त होते हैं।

हरी मिर्च में विटामिन 'सी' १०० से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है।

फूल गोभी में विटामिन 'सी' ६१ से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है।

पत्ता गोभी में विटामिन 'सी' ८१ से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

सोआ में विटामिन 'सी' ७७ से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

पालक में विटामिन 'सी' ७३ से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

मूली में विटामिन 'सी' ५० से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

नींबू में विटामिन 'सी' ७० से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

संतरा में विटामिन 'सी' ८० से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

अंगूर में विटामिन 'सी' ५६ से २०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में होता है ।

विटामिन 'डी'

यह विटामिन शरीर को विकसित करता है और अस्थियों को सुझौल एवं पुष्ट बनाता है ।

इस विटामिन की कमी या अभाव से स्त्रियों को रक्त प्रदर की शिकायत हो जाती है । इसके अलावा बाढ का रूकना, संधिवात, मधुमेह, क्षय, निमोनियाँ, हृदय के रोग, मृगी तथा हिस्टीरिया रोग हो जाते हैं ।

सूर्य किरण, चर्बी, सरसो के तेल, दूध, केला सभी वनस्पति फल में विटामिन 'डी' अधिक पाया जाता है । यह विटामिन आग पर अधिक देर तक रखने से नष्ट होता है ।



### विटामिन 'ई'

इस विटामिन की शरीर में उपस्थिति से पुरुषों एवं स्त्रियों में वच्चा उत्पन्न करने की क्षमता और शक्ति का अविर्भाव होता है। इसके अभाव में जननेन्द्रिय सम्बन्धी सभी रोग होते हैं, जैसे वॉम्पन, नपु सकता और कुछ चर्मरोग आदि। यह विटामिन दूध, घी, आदि लसा वाले पदार्थ अकुरित अन्न, हर प्रकार के बीज, शहद, गुड, ताजे फल और ताजी साग सब्जियों में अधिक पाया जाता है।

### विटामिन 'के'

इस विटामिन से रक्त गाढ़ा होता है।

हरी पत्तागोभी, पालक, बँधगोभी आदि में इस विटामिन की अधिकता है।

अतः हम देखते हैं कि भोजन का प्रत्येक अंश कोई न कोई खास काम करता है। पौष्टिक और ठीक भोजन का रहस्य भोजन के चुनाव पर निर्भर करता है जो हमें सब अंश ठीक अनुपात में दे सके और हमारे शरीर की पुष्टि कर सके। इस नियम के विरुद्ध जाने से हमारी पाचन क्रिया खराब हो सकती है। थोड़ी असुविधा के कारण ठीक भोजन के अल्प मात्रा में हेर फेर हो जाने से बहुत खराबी नहीं होगी फिर भी हमें भोजन की कमियों पर ध्यान रखना चाहिये।

### कैसे खाना चाहिये

इस प्रश्न का मूल सिद्धान्त अच्छी तरह चबा कर खाने पर निर्भर करता है किन्तु हम इस पर ध्यान नहीं देते। पहले बताया जा चुका है कि पाचन क्रिया मुँह से आरम्भ होती है और मुख में लार की क्रिया से स्टार्च ग्लूकोज में बदल जाता है। अतः लार

का सम्पर्क भोजन के प्रत्येक कण से होना चाहिये और उसके लिये अच्छी तरह चवाना जरूरी है। साथ ही दाँतो के द्वारा अच्छी तरह चवाने से भोजन के छोटे-छोटे वारीक टुकड़े हो जाते हैं जो आमाशय में पाचन क्रिया में सहायक होते हैं जिससे भोजन को पाचक-रस अधिक मिल जाता है। श्री ग्लैंडस्टन का कहना है कि हमें हरेक गस्से को ३२ बार चबाकर खाने की आदत डालनी चाहिये। अच्छी तरह चवाने के लिये यह क्रिया बहुत धीमी हो ऐसा जरूरी नहीं है। शीघ्रता से चवाने पर लार-ग्रन्थियाँ अधिक स्फूर्ति से काम करने को उत्तेजित करती हैं।

जितना सम्भव हो, खाने के समय पानी नहीं पीना चाहिये। जब कभी भी पेट में किसी प्रकार की तकलीफ हो, कोई भी द्रव्य पदार्थ खाने के साथ नहीं लेना चाहिये और खाने के आधे घण्टे पहले या बाद भी नहीं लेना चाहिये। इसका कारण स्पष्ट है। जब पाचन की गड़बड़ी है, सब जठर-रस ठीक प्रकार से क्रिया नहीं कर पाते और फिर पानी वगैरह के मिलने से और अधिक तरल हो जाते हैं तो उनकी कार्य-शक्ति क्षीण हो जाती है। यह उसी प्रकार हुआ जैसे एक आदमी किसी धातु को शक्तिशाली अम्ल में घोलना चाहता है और उसमें पानी मिला दिया जाये तो घुलने की क्रिया सब समाप्त हो जायेगी अथवा धीमी पड़ जायेगी, यह बहुत सीधी सी बात है कि पानी से खाना आस-नली के नीचे आमाशय में बहुत आसानी से चला जाता है पर आमाशय में जाकर उसके पाचन में बाधा होती है।

लेकिन सब से हानिकारक आदत खाते समय बर्फ का पानी पीना है। ऊपर बताये हुए कारणों के साथ आमाशय को कुछ देर के लिये बर्फ का पानी पक्षाघात कर देता है। रक्त को उस स्थान से हटा देता है जबकि उस समय आमाशय को बहुत रक्त की जरूरत होती है। यह तथ्य स्पष्ट है कि कोई भी शारीरिक कार्य चाहे वह कितना भी छोटा कार्य क्यों न हो, बिना बल के

नहीं किया जा सकता, चाहे पलक झपकने जैसा ही छोटा काम क्यों न हो। बर्फ का पानी पीने से आमाशय को साधारण ताप लाने के लिये अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है, जो बड़े बल को लगाकर शक्ति को नष्ट करता है जब कि दूसरे अन्य कारणों के लिये तो बल लगाना ही पड़ता है। इस आदत से उन्हें अजीर्ण हो जाता है। जो भी पदार्थ खाया जाये उसका तापमान शरीर के तापमान के समान होना चाहिये।

खाने में मसाला, चटनी, छोक आदि वदहजमी का कारण है। ये मसाले आमाशय में जरूरत से ज्यादा हलचल पैदा कर देते हैं। पाचक रसों की ग्रन्थियाँ असाधारण कार्य करने को बाध्य होती हैं जिससे नाजुक श्लेष्मिक सतह पर भी उत्तेजना पैदा हो जाती है। साथ ही वह रक्त को अधिक गर्म कर देती है। नाड़ी प्रक्रिया उत्तेजित हो जाती है तथा वासनाओं को भड़का देती है। यही कारण है कि मनुष्य कभी कभी अस्वाभाविक कार्य कर बैठता है।

### कब खाना चाहिए

पुराने समय से यह प्रश्न काफी विवादास्पद रहा है। डॉ० दोवेज (Dr Dewej) की पुस्तक में बताया गया सुबह का नाश्ता नहीं करना चाहिये के सिद्धान्त की प्रथम तो काफी प्रशंसा हुई परन्तु बाद में वह विवाद का विषय बन गया। अतः इस सिद्धान्त को बहुत कम लोगो ने अपनाया। यह बिल्कुल असम्भव था कि हर व्यक्ति के लिये एक जैसा ही सिद्धान्त लागू किया जाय, पर इतना करना स्वास्थ्यप्रद होगा कि जिन व्यक्तियों का स्वास्थ्य ठीक है उन्हें दिन में तीन बार भोजन करने की सलाह दी जा सकती है, दो बार हो तो अति उत्तम है। उन्हें भोजन सीमित मात्रा में लेना चाहिये और निम्न प्रकार से खाना चाहिये। सर्वप्रथम उन्हें प्रातः काल में फल आदि का अल्पाहार करना चाहिये, दूसरी बार उन्हें चार घण्टे बाद खाना चाहिये, तीसरी बार पाच घण्टे

के बाद । इससे आमाशय को पाचन कार्य करने का समय मिल जाता है ताकि अगली बार भोजन पेट में डालने के पूर्व पहले खाया हुआ भोजन अच्छी तरह से हजम हो जाय । अन्यथा आमाशय में अधपचा भोजन ताजे भोजन को नहीं पचने देगा । इसलिये दोनों समय के बीच में कुछ भी खाना ठीक नहीं होगा । पाचन क्रिया की विभिन्न अवस्थाओं में जब भोज्य-पदार्थ आमाशय में रहते हैं तब अनपचा भोजन पचे हुए भोजन के साथ चला जाता है । तब सिर्फ शक्ति और पीण्डित तत्वों को ही हानि नहीं होती बल्कि उससे आंतों में साधारण उत्तेजना पैदा हो जाती है और जो पदार्थ वेकार नहीं है उन्हें भी वेकार पदार्थ के रूप में आंतों को निकालने की मेहनत करनी पड़ती है ।

मुख्य बात यह है कि भोजन हल्का होना चाहिये, गुण में पौष्टिक होना चाहिये और मात्रा थोड़ी होनी चाहिये जिससे कमजोर पाचन यन्त्रों को एक बार में बहुत अधिक मेहनत करने का भार न वहन करना पड़े ।

### अन्य हानिकारक पदार्थ

अब हम उन पदार्थों के विषय में चर्चा करेंगे जिनका सेवन इस सभ्य संसार में सभ्यता के नाम पर किया जाता है और जो स्वास्थ्य का परम शत्रु है । विशेषकर पाचन क्रिया पर उनका बड़ा दूषित प्रभाव पड़ता है ।

इनमें सबसे पहली वस्तु शराब है जो केवल ईंधन का ही काम करती है पर नये उत्तकों (tissues) की रचना नहीं करती । डाक्टरों और वैद्यों में इसका काम सिर्फ उत्तेजना पैदा करना है । इसका कुप्रभाव पाचन सस्थानों पर पड़ता है । खासकर आमाशय का सत्यानाश कर डालता है । यह भूख को नष्ट करती है यद्यपि अस्थायी रूप से अस्वाभाविक उत्तेजना द्वारा शक्ति का संचारण हुआ-सा प्रतीत होता है । एक आदमी प्रायः शराब

पीने से शिष्टाचार के ज्ञान आदि को खो बैठता है । ऐसा न कह कर हम कहेंगे कि यह हमारे पाचन-संस्थानों के लिये विल्कुल अनावश्यक है और मदका अधिक सेवन करने की आदत कभी-कभी मृत्यु का कारण हो सकती है अधिकतर मनुष्यों में इन्द्रिय नियन्त्रण शक्ति अथवा इच्छा शक्ति का अभाव होता है जिससे वे इसकी भूख पर नियन्त्रण कर नहीं सकते । सबसे विवेकपूर्ण सलाह है कि उन्हें शराव पीना एकदम छोड़ देना चाहिये ।

जो मनुष्य अत्यधिक शराव पीने की आदत से लाचार है वे अपने अंगों को उत्तेजित करके जरूरत से ज्यादा कष्ट देते हैं, यद्यपि हमारे प्राकृतिक अंग जरूरत से ज्यादा काम करने का विरोध करते हैं । शायद व्यक्ति इस चेतावनी को समझ नहीं पाता या ध्यान नहीं देता । कुछ समय पश्चात् हम देखेंगे कि हृदय पर इसका क्या असर पड़ता है । मान लिया जाय कि मनुष्य की औसत आयु ३८ वर्ष है और एक स्वस्थ मनुष्य में हृदय की धड़कन प्रति मिनट ७० है तो आयुभर में हृदय की धड़कन ७६,५३६,७४०,००० है । शराव पीने से १० धड़कने प्रति मिनट बढ़ जाती है । इस प्रकार ६०० धड़कन प्रति घण्टा बढ़ती है । १४,४०० प्रति दिन, ४८२००० प्रति महीने ६७८,४००० प्रति वर्ष, १६५५६८००० बीस साल में और ३७२७६-३००० धड़कने आयु के ३८ साल में बढ़ जाती है । अगर मान लें एक व्यक्ति ५० साल जीता है तो साधारण धड़कन ६१७,२३६६८० होनी चाहिये । अब यदि जीवन के अन्तिम २५ साल में १० धड़कन प्रति मिनट बढ़ा दी जाय तो इससे अन्दाजा लगाया जा सकता है ६१,८४०,००० अधिक धड़कने होगी । अतः नाजुक किन्तु जटिल मानव-हृदय को कितना अधिक काम करना पड़ता है ।

लेकिन यही इसकी कष्टतम अवस्था का अन्त नहीं है । जब हम सोते हैं तो हृदय की धड़कन साधारण अवस्था से भिन्न

होती है। इस समय धडकन बहुत धीमी गति से होती है लेकिन सोने के पहले मद्यपान से हृदय को नींद के समय बहुत मेहनत करनी पड़ती है और धडकन एक जागे हुए स्वस्थ मनुष्य की धडकन से भी अधिक होती है। तब इसमें आश्चर्य ही क्या है कि इतने सारे मनुष्य हृदय गति के अवरूद्ध होने से मर जाते हैं ? क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है कि धीरे-धीरे मनुष्य की औसत आयु कम होती जा रही है। पहले मनुष्य की औसत आयु साठ वर्ष थी और अब सिर्फ ३८ साल रह गई है। यदि मनुष्य अपनी इच्छानुसार प्रकृति के नियम का विरोध करता हुआ चलेगा तो इससे भी कम उम्र हो जायेगी।

चाय और काफी न तो ऊत्तको की रचना करते हैं और न ईंधन का काम करते हैं। उन्हें भी एकदम ही हटा देना चाहिये। कुछ लोग अनुभव करते हैं कि शराब और चाय पीने में कुछ डिग्री का ही फर्क है। यह सत्य है कि अधिक चाय का प्रभाव उतना भयकर नहीं है लेकिन इसका लगातार सेवन करने से स्वास्थ्य का पतन है। चाय की पत्ती में चार प्रतिशत 'कैफिन' या 'थीन' है, जो कि 'एल्कालायड' है और यह हमेशा 'टेनिन' के साथ पाई जाती है। उनमें एक उड़ने वाला तेल भी होता है, जिससे सुगन्ध मिलती है और इसके साथ ही शान्ति देना वाला गुण भी मौजूद होता है। टेनिन दस्त रोकने वाली दवा का काम करती है। इसलिये कब्जियत पैदा हो जाती है। श्लेष्मिक सतह पर इसकी क्रिया बहुत हानिकारक है। इसके सकुचित प्रभाव से आमाशयी रसो का निकलना बन्द हो जाता है। इसका लगातार व्यवहार पाचन प्रणाली में गड़बड़ी पैदा कर देता है। यह सत्य है कि चाय का एक प्याला ताजगी पैदा करता है उसकी गर्मी पीने पर आराम पहुँचाती है। पर इसका परिणाम बुरा है। बच्चों को चाय या काफी नहीं पीने देनी चाहिये।

इस बुरी आदत का बीज बोने से अन्त में यह फलने-फूलने लगेगा ।

काफी पीने से जो हानिया ऊपर बताई गई हैं वे कम परिणाम में पीने की बात पर आधारित हैं लेकिन इसके लगातार व्यवहार से निम्न परिणाम होते हैं । सबसे पहले संचालन तीव्र हो जाता है, नाडी तेज हो जाती है, पेशाब बहुत आता है, बहुत हल्का नशा सा आता है । चाय पीने वालों को सिर दर्द, जी मिचलाना और पक्षाधार के आक्रमण की तरफ झुकाव बढ़ता है । चाय और काफी के उपासक मदिरा के उपासकों से सख्या में बहुत अधिक हैं । वे ऐसा सोचते हैं कि चाय काफी का प्रभाव मद्य की तरह हानिकारक नहीं है जबकि इनका अधिक व्यवहार शराब जैसा ही प्रभाव पैदा करता है ।

### कुछ अन्य उपयोगी सुझाव

(१) हमारा रसोई घर साफ सुथरा होना चाहिये । मक्खी, मच्छर तथा जीव जन्तुओं का प्रवेश नहीं होना चाहिये । उसमें से धुआँ तथा गरम वायु निकलते रहने के लिये खिडकियाँ अथवा रोशनदान होना चाहिये ।

(२) अक्सर खाते समय लोग किताब या अखबार अथवा टेलीफोन लेकर बैठते हैं, जिससे आमाशय में रक्त का आना रुक जाता है, जबकि उस समय आमाशय में रक्त की सबसे अधिक जरूरत होती है । वे पढ़ने अथवा टेलीफोन पर बात करने में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि चबाने का कार्य ठीक से नहीं कर पाते, फिर जल्दी जल्दी खाने का काम करते हैं ।

खाते समय मन बहुत प्रसन्न रहना चाहिये । जहाँ तक हो सके अकेले बैठकर भोजन नहीं करके परिवार के सदस्यों के साथ खुशी के वातावरण में भोजन करना चाहिये जिससे स्वास्थ्यकर,

हल्की और प्रसन्नता की बात चलती रहे । स्मरण रखें उदर भरण भी एक यज्ञ कर्म है । इसमें कोई सन्देह नहीं कि पाचन क्रिया पूरी मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है । पाचन क्रिया तन्त्रिका-प्रणाली (Nervous System) के द्वारा नियन्त्रित होती है और इन नाडियों का सम्बन्ध मस्तिष्क से होता है । अतः चित्त का प्रसन्न रहना पाचन क्रिया में सहायक होता है और क्रोध अथवा चिन्ता पाचन क्रिया में रुकाव पैदा करते हैं । मानसिक अवस्था का इतना प्रभाव है कि मनुष्य इसके प्रभाव से वचित नहीं रह सकता ।

(३) मनुष्य आदत का गुलाम होता है । हम दिन में कई बार सिर्फ आदत के कारण ही खाते हैं । हम कई बार किसी के अनुरोध के बल पर खाने की आदत को बना लेते हैं जब कि हमारी इच्छा खाने की नहीं होती । पर यह बात हर व्यक्ति पर ही छोड़ दी जाती है कि वह इस नियम का दृढता से पालन करे कि जब उसे भूख लगे तभी भोजन करना चाहिये । हमारा भोजन स्वादिष्ट, रुचिकर, ताजा पुष्टिकर होना चाहिये । मसालों से रहित सादा भोजन अधिक लाभकारी है । तेज आँच पर इतना अधिक न पका लिया जाय कि उसको पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाये । तला हुआ भोजन चाहे स्वाद भले ही लगे हानिकारक है ।

हम पाठकों का ध्यान उस तथ्य की तरफ फिर दिलाना चाहते हैं कि फेफड़े रक्त और लसिका (Lymph) की गति को सारे शरीर में नियन्त्रित करते हैं । क्रियाशील श्वास प्रश्वस लसिका के शोषण में सहायता तो पहुँचाती ही है साथ-साथ आमाशय और आँतों का भोजन के शोषण में भी विशेष सहायता पहुँचाती है क्योंकि ये लसिका पात्र (Lymph Vessels) छाती, गुहा के बहुत पास है जिससे वह छाती के वायु सेवन से सीधे प्रभावित होते हैं ।



खाने के बाद यदि लम्बी श्वास खींचकर कुछ देर व्यायाम किया जाये तो खाने के बाद जो भारीपन महसूस होगा वह नहीं होगा ।

अतः हम देखते हैं कि लम्बी दीर्घ श्वास रस शोषण, शरीर के पोषण और ऊतकों के सृजन में सहायता पहुँचाती है । आक्सीजन शरीर के लिए बहुत जरूरी है और बहुत मात्रा में शरीर में उसके शोषण की आवश्यकता है । आक्सीजन की अधिक मात्रा का अर्थ पुष्टिकर तत्त्व का शरीर में पहुँचना है । अब लम्बी या गहरे श्वास का अर्थ फेफड़े की क्षमता को बढ़ाना है जिससे आक्सीजन के शोषण में वृद्धि करना है । लम्बी श्वास ठीक तरह पौष्टिक तत्वों के शोषण होने के लिये उतनी ही जरूरी है जितना अच्छे सतुलित भोजन का चुनाव करना । इस क्रिया से हजारों जीवन की रक्षा तथा स्वास्थ्य सुधार हुआ है ।

मनुष्य का शरीर अद्भुत एवं जटिल यन्त्र के समान है । यदि यह अपने में ही या स्वाभाविक नीति पर छोड़ दिया जाये तो नियमित रूप से कार्य करता रहेगा । यदि कार्य नियमित रूप से होता रहा तो उसका अर्थ स्वास्थ्य है और अनियमित रूप का अर्थ रोग है ।

श्वास की ताल के साथ नियमित हृदय की धड़कनों को लक्ष्य करना चाहिये । कुछ अर्से तक नियमित काम करने से उस काम को करने की आदत स्वतः बन जाती है । अतः अच्छी आदत हमें शारीरिक नियम व स्वास्थ्यवर्धन की दिशा में बनाने की आवश्यकता है ।

स्वास्थ्य के लिये अच्छी आदतें बहुत जरूरी हैं । जिसका अर्थ है जीवन में नियमित रूप से हर काम को करना, उठने में, सोने में, खाने-पीने में व्यायाम करने से सब में नियम की आवश्यकता है ।

नियमित रूप से कार्य करना सिर्फ स्वास्थ्य बनाने पर और उसको अच्छा रखने में ही सहायक नहीं है वरन् नियमित रूप से कार्य करने से व्यक्ति दिन में अधिक काम कर सकता है और समय की वचत होती है। सबसे पहले सोने और उठने में नियमित होने का अर्थ है नींद में समय आवश्यकता से अधिक खर्च न करे। औसत प्रौढ व्यक्तियों के सोने के समय में कई मतभेद हैं। प्राचीन समय में ऐसा कहते थे कि छ घण्टा पुरुष को, सात घण्टा स्त्री को और आठ घण्टा मूर्ख को सोना चाहिये। शरीर-विज्ञान के नियम के अनुसार यह नियम थोड़ा भिन्न है। सर्वप्रथम हम कोई खास नियम हर व्यक्ति के ऊपर लागू नहीं कर सकते। स्त्री और पुरुष के भेद के साथ व्यक्ति के स्वाभाव पर भी किसी सिद्धान्त को लागू करना या न करना निर्भर करता है। बड़ी उम्र वाले व्यक्तियों के लिये आठ घण्टा सोना जरूरी है। कुछ लोगो का कहना है कि व्यक्ति जितना सोयेगा उसका स्वास्थ्य उतना ही अच्छा बनेगा। यह बात इस नियम के अनुसार काफी हद तक ठीक है कि रात को प्रकृति नष्ट हुए ऊतकों (tissues) की मरम्मत और रचना करती है। अतः सब रचना रात को ही होती है।

यह सत्य आम व्यक्तियों को नहीं मालूम है कि हृदय को सिकुड़ने के समय पौष्टिक तत्व नहीं मिलते क्योंकि धमनियों पर दबाव पड़ता है जो हृदय को ये तत्व प्रदान करते हैं। हृदय के सिकुड़ने के अन्तर वाले समय में ही ये धमनियाँ हृदय के ऊतकों के पास रक्त के रूप में पौष्टिक तत्व पहुँचाती हैं। सोते समय हृदय की धड़कन धीमी हो जाती है और उन सिकुड़नों के बीच का अवकाश भी अपेक्षाकृत लम्बा हो जाता है। घड़ी को चालू रखने के लिये जो महत्व कमानी या प्रधान स्प्रिंग को है वही महत्व शरीर को चालू रखने के लिये हृदय को दिया जा सकता है। इसलिये थके हुए शरीर की मरम्मत के लिये हृदय को आराम देने की उपयोगिता सहज ही में समझी जा सकती है।

यह बताने के बाद कि कम से कम आठ घण्टा सोना काफी है, नियमितता का प्रश्न अपने आप उठता है बीमार को छोड़कर स्वस्थ व्यक्ति को प्रातः काल सूर्योदय के पहले उठना चाहिये। इससे सिर्फ समय की ही बचत नहीं होती वरन् खाना भी नियमित रूप से खाया जा सकता है जिसके बारे में अब हम सोचेंगे।

इस विषय पर बहुत मतभेद था कि मनुष्य को दिन में तीन बार खाना चाहिये कि नहीं और आजकल लोग दो बार खाने को ही पर्याप्त समझते हैं। यद्यपि दिन में दो बार से अधिक खाने के पक्ष में लोकमत है फिर भी इस बात का दूसरी तरह निर्णय किया जा रहा है कि इसके बीच में कुछ खाना चाहिये या नहीं। पूरा नाश्ता खाने के बाद फिर भोजन के पहले यदि हम खाये तो हमारे अगो पर बुरा असर पड़ता है। हमारा सुभाव इस प्रकार है कि सूर्योदय से पहले उठकर शौच क्रिया के बाद स्नान करे। उसके बाद दस पन्द्रह मिनट व्यायाम करे। यह सब करते हुए सात बजे जायेंगे। उसके बाद हल्का दूध के रस का नाश्ता लें जिसमें नारंगी, अमूर या खीरा हो अथवा फलों या मठूा लिया जा सकता है। उसके बाद समाचार पत्र पढ़ें या अन्य कार्य करे। १ बजे हल्का भोजन हो और ७ बजे रात का भोजन।

यदि खाने के समय को नियमित रखा जाये और भोजन की मात्रा व भोजन के प्रकार पर अच्छी तरह ध्यान रखा जाये तो हमारी पाचन प्रणाली को नियमित समय पर ही भोजन की जरूरत होगी। हर काम नियम से करना अपने आप में ही एक पारितोषिक है।

अब व्यायाम का प्रश्न आता है। - इसके बारे में बहुत कम ध्यान दिया गया है, खास कर उन व्यक्तियों द्वारा जो बैठकर कार्य करते हैं। जबकि मानसिक और शारीरिक शक्तियों को सन्तुलित करने के लिये यह बहुत जरूरी है। मस्तिष्क जब

क्रियाशील है और शरीर शिथिल हो अथवा थका हुआ हो तो उस समय उसको संतुलित करने के लिये तब व्यायाम करना चाहिये । काम में न लेने से पेशिया ढीली हो जाती है । यह बात पहलवान लोग और व्यायाम सीखने वाले व्यक्ति समझ पायेंगे । व्यायाम करने के लिये सबसे अच्छा समय सुबह स्नान के बाद है । सुबह पन्द्रह मिनिट व्यायाम करने का कितना अच्छा असर पड़ता है देखकर आश्चर्य हो जायेगा । यहाँ भी नियम से काम करने से अद्भुत आश्चर्य दिखाई देगा । मांस पेशियों के विकास से स्वास्थ्य पर तो चमक आ जायेगी और साथ ही अन्य द्रवों के स्राव से पाचन और रक्त संचालन हो जायेगा ।

अन्त में आँतों की सफाई की बात आती है । अगर हमारा नियमित रूप से पेट साफ होगा तो उनकी गति भी नियमित हो जायेगी । सुबह शाम दोनों वक्त मल त्यागना चाहिये । आँतों की सफाई होना अत्यन्त ही आवश्यक है । जिस प्रकार आमाशय को भोजन की याचना की आदत पड़ जाती है उसी प्रकार आँतों को भी नियमित रूप से शौच की आदत पड़ जायेगी ।



## सातवां भाग

### व्यायाम

गति ही जीवन है। अच्छा स्वास्थ्य, शरीर और मस्तिष्क दोनों पर निर्भर करता है। निष्क्रियता का अर्थ जड़ता या स्थिरता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए घातक है। अतः शरीर को व्यायाम की आवश्यकता है। जैसाकि पहले बताया जा चुका है कि मशीन का वेकार पड़े रहना उतना ही अधिक घातक है जितना उसका अधिक व्यवहार करना। ऐसा करने का अर्थ उसके घिसने से ज्यादा उसकी दुरी अवस्था होना या मोर्चा लगना है। जीवन और स्वास्थ्य के लिए सक्रियता और गति की बहुत आवश्यकता है, और सक्रियता हानिकारक कभी नहीं है। पर इसमें भी समय बरतना चाहिए ताकि मांसपेशियों पर आवश्यकता से अधिक जोर न देना पड़े।

हमारे शरीर में हजारों मील लम्बे छोटे-छोटे ट्यूब हैं—धमनियाँ, शिराएँ, कौशिकाएँ, लसिका-पात्र (Lymphatic Vessels) आदि हैं। धमनियाँ और शिराएँ सारे शरीर में सूक्ष्म नलियों में बँट जाती हैं। धमनियाँ शरीर में शुद्ध रक्त पहुँचाती हैं और शिराएँ अशुद्ध रक्त लाती हैं। कौशिकाएँ पहली और दूसरी दोनों की मध्यस्थता का काम करती हैं। लसिका रूधिर से आक्सीजन और भोजन को पृथक् अणु की कौशिकाओं में भेजती हैं। इसके अलावा लसिका शरीर से विजातीय पदार्थों के निकालने में सहायक होती हैं। जब कभी भी रोग के कीटाणु इस प्रक्रिया में आकर उपस्थित होते हैं तो लसिका में पहले दिखाई देते हैं। लेकिन इस तरल पदार्थ में श्वेत कीटाणु अत्यधिक मात्रा में पाये जाते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो रोग के इन सूक्ष्म कीटाणुओं का नाश शीघ्रता से कर दिया जाता है। इन द्रव्य पदार्थों की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए उनमें गति

और सक्रियता की आवश्यकता होती है, ताकि वे अपने अपने कार्य अच्छी तरह से सम्पादित कर सकें। व्यायाम द्वारा ही इन विभिन्न नसों, नाडियों को वांछित गतिशीलता एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है।

जब कभी माँस-पेशियाँ सिकुडती हैं तो उनके सिकुडने की धमता के अनुपात में रक्त थोड़ी व पूरी तरह से हानिकारक पदार्थों को लेकर वहाँ से निकल जाता है और जैसे ही वे फैलती हैं धमनियों द्वारा लाया हुआ ताजा रक्त अपने साथ पौष्टिक तत्व लिये हुए फिर से मिल जाता है। प्रकृति द्वारा विवेक रूप से जुटाए गये तत्वों में पौष्टिक तत्व वेकार के तत्वों से हमेशा अधिक होते हैं। जब दोनों प्रकार के पदार्थ समान मात्रा में हो जाते हैं तब व्यायाम करने से ही अधिक पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं। शरीर के किसी हिस्से से अधिक काम करने से उस खास हिस्से का असाधारण विकास होता है लेकिन इस असमान रूप के विकास को रोकना चाहिए, नहीं तो उस अंग का आकार विगड जाता है। उदाहरण के रूप में आगे की ओर भुके कंधे और विभिन्न ढंग की चाल ये सब अपनी अपनी विशेष आजीविका अथवा बन्धे में लगे हुए आदमियों में देखने को मिलते हैं।

इसका कारण बहुत सीधा है और दो शब्दों में बताया जा सकता है “असमान पोषण”। माँस पेशियों के व्यायाम से पोषण-तत्व प्राप्य होते हैं। शरीर के जिस अंग की अधिक हल-चल या व्यायाम हो जाती है वह अंग शरीर से पोषण तत्व अधिक मात्रा में खींच लेता है। जो पोषण तत्व शरीर में समान भाग में वितरण होना चाहिए वह उसी विशेष अंग पर इकट्ठा हो जाता है। फलतः यह अंग और अंगों की अपेक्षा अधिक कठिन हो जाता है जबकि शरीर के दूसरे अंग कमजोर रह जाते हैं। व्यायाम शरीर के विकास के लिए इस प्रकार

करना चाहिए कि सब पेशियों का समान रूप से चारों ओर से विकास हो ।

मांस पेशियों की क्रियाशीलता से शरीर के सब कार्यों में गति आ जाती है । सब क्रियाओं—पाचन, परिपाक और पोषण के लिए व्यायाम सबसे अधिक लाभप्रद है । पाचन-शक्ति आवश्यक तत्वों को बनाने का कार्य बहुत शीघ्रता से करने लगती है । शरीर के टूटे हिस्सों की मरम्मत के लिये रक्त संचार में तेजी आ जाती है । वैज्ञानिक ढंग से सब अंगों की समान रूप से व्यायाम करने से पोषण-तत्वों का शरीर में समान रूप से वितरण होता है और सारे शरीर की बनावट अच्छी है और वह शक्तिशाली बनता है तथा मस्तिष्क भी स्वच्छ होता है ।

रोगी के लिए व्यायाम की बात करना निश्चय ही व्यर्थ है । लेकिन कुछ शिथिल व्यायाम इनके लिए सहायक हैं । उदाहरण के लिए मालिश बीमार के लिए काफी अच्छा व्यायाम है । इस व्यायाम से शरीर के भीतर के ऊतकों (tissues) में संचालन ठीक प्रकार से होने लगता है और सारे शरीर में विभिन्न द्रव्यों का संचालन ठीक से होने लगता है । उन रोगियों के लिए जिन्हें दुर्भाग्यवश बिस्तर पर बन्ध जाना पड़ता है, मालिश एक हल्का फुल्का पर सक्रिय व्यायाम है । यह व्यायाम पेशियों के खिंचाव से होता है । जैसे हाथ को कसकर पकड़ना, पैर के पजे सिकोड़ना, बाँह और पैर को भी बहुत धीरे-धीरे बारी-बारी से सिकोड़ना इत्यादि ।

फेफड़े के व्यायाम से द्रव्यों की गति बहुत शीघ्र उत्तेजक होती है । यह एक महत्वपूर्ण विषय है । फेफड़ों के व्यायाम से स्वास्थ्य-लाभ में बहुत अधिक सफलता मिलती है, यहाँ तक कि रोगी को बिस्तर तक से छुटकारा मिल जाता है । हर समय

गहरा साँस छोड़ने से छाती की गुहा खाली हो जाती है। थोड़ा सा भी हिस्सा खाली होने से वह वायु-चूषण शक्ति का कार्य करता है। शिरा से हृदय में खून लाने का यह मुख्य बल है। लसिका-तरंगों को भी ऐसा ही बल प्रभावित करता है। उन व्यक्तियों के लिए जो दूमरा और कोई व्यायाम नहीं कर सकते, दीर्घ श्वास लेना एक बहुत उपयोगी व्यायाम है।

किसी भी प्रकार के व्यायाम से शरीर के विकास के लिए सबसे पहले एवं सबसे अधिक महत्वपूर्ण बात फेफड़ों का विकास। अच्छे फेफड़े और अच्छी पाचन-क्रिया साथ साथ चलती है। भोजन के पचने के पहले इसका आक्सीकरण (Oxidation) होना चाहिए जो रसायन दहन (Chemical Combustion) की क्रिया के तुल्य हो इसके लिए आक्सीजन बहुत जरूरी है, वह भोजन के कार्बन से मिलकर आक्सीकरण (Oxidation) में परिणत हो जाता है। आक्सीजन की मात्रा श्वास के द्वारा लेना फेफड़ों की क्षमता पर निर्भर करता है। हम बहुत ज्यादा आक्सीजन नहीं ले सकते जब कि हम बहुत ज्यादा भोजन कर सकते हैं। इसलिए फेफड़ों की क्षमता अधिक हो तो पाचन अच्छा होगा।

अब हम रक्त छाती-गुहा की चूषण-शक्ति और इससे शरीर में द्रवों की उत्तेजना पर जो प्रभाव पड़ता है उसके विषय में कुछ कहेंगे। फेफड़ों की क्षमता जितनी ज्यादा होगी, छाती का विस्तार भी उतना ही होगा और निश्वास से रक्त स्थान पैदा होगा। अतः द्रवों पर उत्तेजनात्मक प्रभाव से गति में वृद्धि होगी।

अपने फेफड़ों की परीक्षा पूरी श्वास लेकर करनी चाहिए। फेफड़ों की क्षमता के अनुसार उनमें पूरी हवा भर दीजिये। अगर सिर में चक्कर आता हुआ लगे तो समझ लेना चाहिए कि



हमारे फेफड़े स्वस्थ नहीं हैं। हमें तुरन्त उनमें अधिक दल देना शुरू करना चाहिये। फेफड़े के साधारण व्यायाम से शीघ्र ही कुछ लाभ होगा यह व्यायाम करने में सरल भी है।

### फेफड़ों का व्यायाम किस प्रकार से करें

१ खुली हवा में सीधे चले, सिर ऊपर हो, ठोड़ी अन्दर की तरफ रखे, कन्धे पीछे की तरफ फेके, फिर बहुत अच्छी तरह फेफड़ों में हवा भरे और उसको एक या दो क्षण भीतर रखे रहे फिर धीरे से निश्वास ले। इसका दिन में कई बार अभ्यास करना चाहिए।

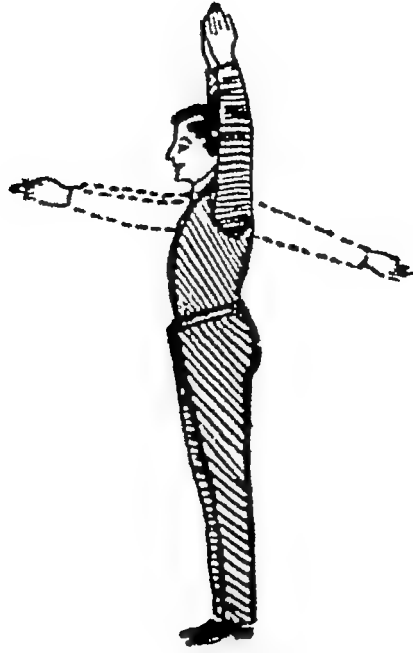
२ प्रातः काल पहला कार्य और रात्रि में अन्तिम कार्य यह होना चाहिए शरीर पर हल्के वस्त्र हो। पीठ को सीधी करके दीवाल के सहारे खड़े हो जाना चाहिए और फेफड़ों को उसकी पूरी क्षमता के साथ शुद्ध वायु से भर लेना चाहिए। फिर श्वास को कुछ देर रोक कर पूरी छाती को धीरे से हाथ से दबाना चाहिए। पहले धीरे से फिर धीरे २ श्वास को अधिक समय तक रखना चाहिए। जैसे जैसे फेफड़े शक्तिशाली होते जायें फुलाने और श्वास के रोकने का समय धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए।

३ ऐड़ी मिला कर पाँव के अँगूठों को बाहर फैला कर सीधे खड़े हो जायें। हाथ कमर पर, अँगुलियाँ सामने की ओर अँगूठे पीठ की तरफ हल्के से रखे। अब फेफड़े में हवा भरनी चाहिए एवं फेफड़े के पीछे के निचले हिस्से में हवा जाने के लिए जोर लगाना चाहिए। आरम्भ में इसे छ बार करे फिर धीरे धीरे सख्या बढ़ाये। औरतें साधारणतः फेफड़े के इस हिस्से का व्यायाम कसे कपड़े पहनने के कारण नहीं कर पाती।

४ उसी अवस्था में फिर खड़े होकर फेफड़े के ऊपरी हिस्से में धीरे धीरे वायु भरे। फिर वायु से फेफड़े के नीचे के



चित्र नं० १



चित्र नं० २



चित्र नं० ३



चित्र नं० ४

फेफड़ों और मांसपेशियों के व्यायाम



चित्र न० ५  
बाहों और ऊँगलियों का व्यायाम



चित्र न० ६



चित्र न० ७

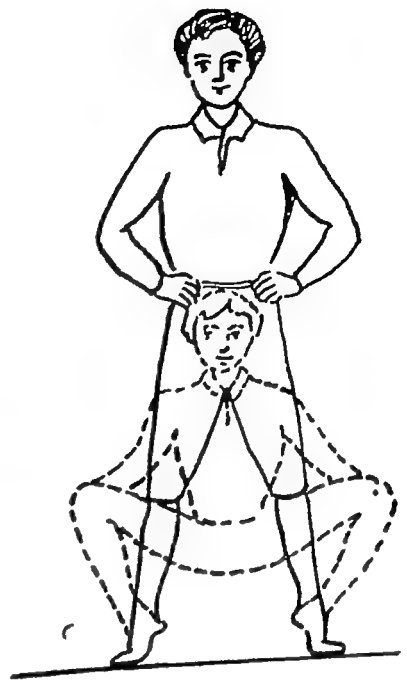
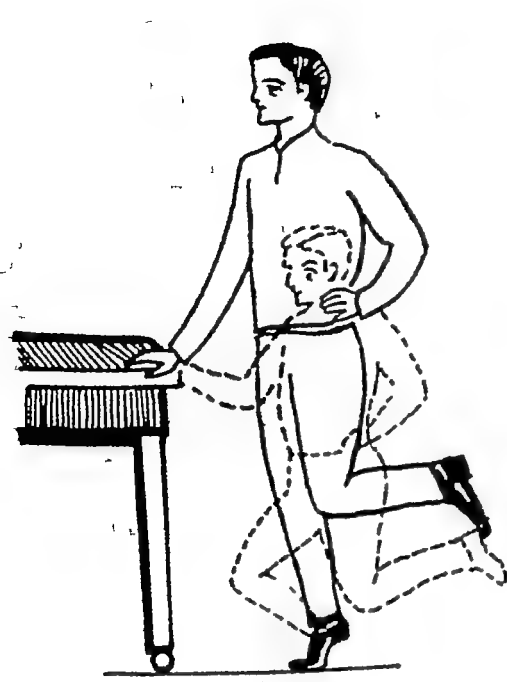


चित्र न० ८

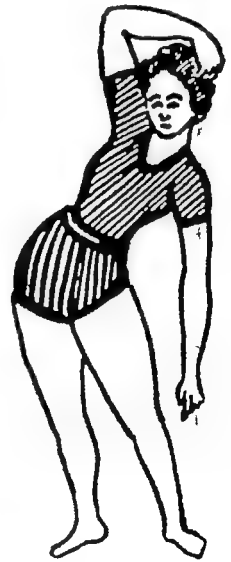
कन्धे और बाहों का व्यायाम



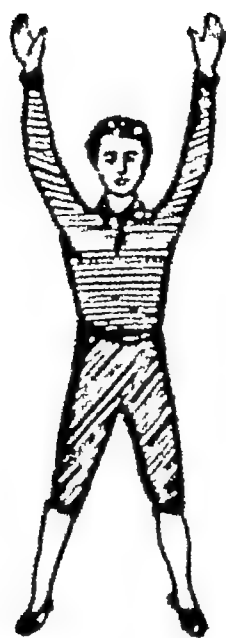
चित्र न० ९  
नितम्ब और पैरों का व्यायाम



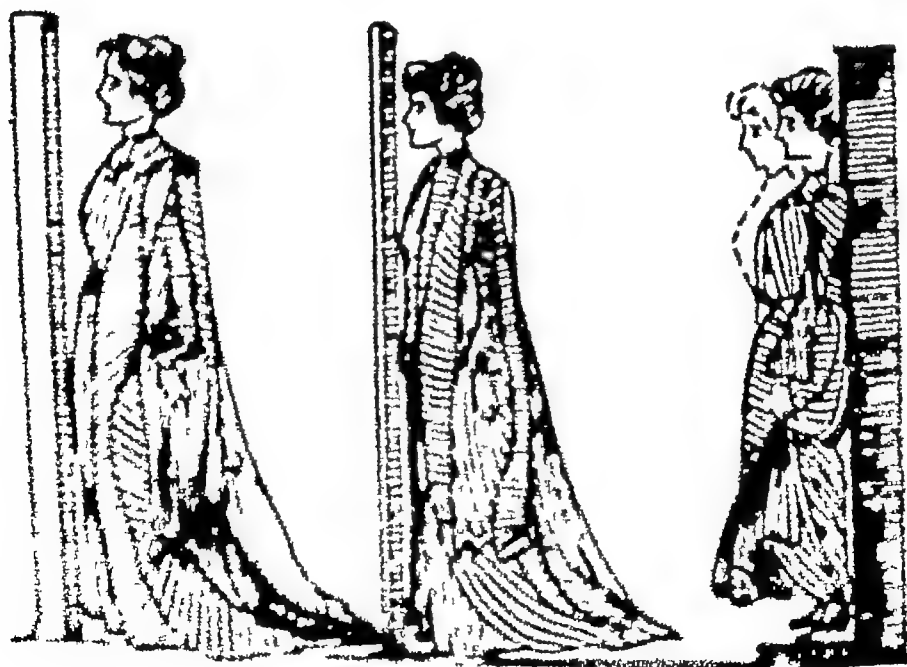
चित्र न० १० एवं ११  
नितम्ब और पैरो का व्यायाम



चित्र न० १२  
पूरे शरीर का व्यायाम



चित्र न० १३  
घुंटे मरीच का व्यायाम



हिस्से में जाने लिए जोर लगाये और फिर ऊपर की ओर । इस तरह बारी २ से ऊपर व नीचे की छाती की पेशियाँ सिकोड़े । इसको कई बार दोहराएँ । फेफड़े के विकास के साथ ही यह यकृत या जिगर के लिए भी बहुत अच्छा व्यायाम है ।

५. सीधे खड़े हो जाइये । हाथ बगल में फैला लें । फिर धीरे धीरे बाहे ऊपर उठाये और साथ ही पूरी श्वास लें जब तक फेफड़े पूरे भर न जाएँ । फिर कुछ क्षण साँस रोक कर हाथ को नीचे करें और साँस निकाल दें । इस प्रकार कुछ देर के बाद फेफड़े पूरे भर जायें तब कई बार बाहे ऊपर नीचे करें ।

६. बाँहों को सामने की ओर बाहर की तरफ सीधी रखें फिर धीरे धीरे जितना सम्भव हो उन्हें पीछे की ओर ले जायें । उसी समय पूरी श्वास लें और हाथों को सामने की ओर लायें और श्वास निकाल दें । इसको कई बार करें । श्वास लिये हुए हाथों को आगे कई बार करें पर जल्दी जल्दी करें । फेफड़े को पूरा भरना और खाली करना इस व्यायाम में जरूरी है ।

### फेफड़ों और माँसपेशियों के व्यायाम

७. बाहिने हाथ को वृत्ताकार घुमाएँ । नीचे की तरफ कुछ मिनट तक, फिर गति उलटी कर दें । अब कंधों को पीछे की ओर जितना सम्भव हो करें और बाहे पहले की तरह घुमाएँ, बाएँ हाथ से भी ऐसा ही करें । फिर बारी बारी से दोनों हाथों से करें, पर उसी समय हाथों को पूरी तरह ढीला छोड़ दें जैसे ही हाथ शरीर से अलग हों, फेफड़ों को भी उसी समय पूरी तरह भरे और खाली करें ।

८. जमीन पर उल्टा लेट जाएँ । कुहनी को मोड़ कर बगल में हथेली को जमीन पर रखें, शरीर पूरी तरह फैला हुआ हो, शरीर को एकदम फैला कर रखें । फिर शरीर को एकदम

स्थिर बनाकर बाहो और पैरो के पजो पर ऊपर उठाये फिर शरीर को नीचा करे जब तक छाती जमीन को न छू ले । उसी समय फेफड़े के व्यायाम को भी पूरे फैलाव में करे । यह व्यायाम विस्तर पर करे । पहले धीरे धीरे करे । कम से कम छः बार करे ।

९ सीधे खड़े होकर हाथों को कमर पर रखकर फेफड़ों को पूरी तरह हवा से भर ले और हवा को फेफड़ों के नीचे के हिस्से में जाने दे । (अन्य व्यायामों की तरह) नीचे के अंगों को कड़ा करके पेशियों को खींच कर रखे । फिर कमर के ऊपर के हिस्से को आगे की ओर झुकाएँ । ऐसा करते समय फेफड़ों को एकदम खाली कर दे । फिर इसको सीधा करते समय फेफड़ों में भर ले । ऐसा छः से बारह बार दोहराये । फिर इसी तरह फेफड़ों को भरते व खाली करते हुए आगे की ओर झुकने की बजाय पीछे की ओर झुके । फिर फेफड़ों में श्वास रोक कर कमर से ऊपर के हिस्से को आगे पीछे कई बार झुकाएँ ।

१० पिछले व्यायाम की तरह फिर वैसे ही खड़े हो कर शरीर के ऊपर के हिस्से को कई बार दाहिनी तरफ और कई बार बाई तरफ झुकाएँ । हरेक क्रिया के बाद सीधे खड़े हो जाये । फिर दाहिनी और बायी तरफ बारी बारी से करे । इस व्यायाम से सिर्फ फेफड़ों को ही लाभ नहीं होता वरन् शरीर में एक आकर्षण व चमक आ जाती है ।

११ पहले वाला ढग ही अपनाने के बाद बाहो और कुहनियों को जोर से आगे की ओर दबाये और उसी समय श्वास बाहर निकाले । फिर पीछे की ओर जितना सम्भव हो दबाएँ और उस समय फेफड़ों को पूरी तरह हवा से भरे ।

### भुजाओं और ऊँगलियों का व्यायाम

१२ हाथों और ऊँगलियों की पेशियों को इस तरह ढीला छोड़ दे मानो कलाई हाथ से अलग हो । फिर उनको तान कर

ऊपर नीचे अगल वगल चलाएँ । फिर कलाई से अलग वृत्त में घुमाएँ । ये सब गतिया बहुत शीघ्रता से करनी चाहिए । हाथ बिल्कुल निर्जीव की तरह हो जाना चाहिए ।

अब बाँहों का ऊपरी हिस्सा शरीर के साथ समकोण बनाकर और आगे का हिस्सा नीचे की ओर लटका कर कुहनी की माँस-पेशियों को ढीला कर दे । फिर आगे की पूरी बाँह को वृत्ताकार घुमाये और हिलाये जैसे ऊपर कहा गया है ।

### कन्धे और भुजाओं का व्यायाम

१३. भुजाओं को वगल में फैला कर दाहिने कन्धे को जितना सम्भव हो सके पीछे की ओर ताने और फिर जितना हो सके ऊपर ले जाये तथा सामने ले जाये । इस प्रकार कई बार घुमाना चाहिए । इसी तरह बाँयी ओर करना चाहिए फिर दोनों तरफ साथ-साथ । दाहिने हाथ की कस कर मुठ्ठी बाँध कर भटके के साथ सामने फेंके, फिर बाँये हाथ से, फिर दोनों हाथों से एक साथ । इसी व्यायाम को सामने, दाहिनी व बाँयी ओर फिर सीधे ऊपर की तरफ और फिर नीचे की ओर दोहराना चाहिए ।

### गले का व्यायाम

शरीर को स्थिर करके सिर्फ गले की माँसपेशियों को व्यवहार में लाना चाहिए । आगे व पीछे, अगल व वगल गर्दन को धीरे धीरे घुमाना चाहिए । यह बहुत उपयोगी व्यायाम है और इसे खूब सावधानी व ईमानदारी से करना चाहिए ।

### नितम्ब और पैरों का व्यायाम

१५ कमर पर हाथ रख कर सीधे खड़े होकर नितम्ब की पेशियों को छोड़ सारे शरीर की पेशियों को स्थिर करना चाहिए,



घुटनो को मोडे बिना शरीर को आगे की ओर कई बार भुकाएँ, फिर पीछे की ओर कई बार । फिर हर दिशा में कई कई बार करे, यह ध्यान रखे कि नितम्ब की पेशियों को छोड़ कर अन्य पेशियाँ ढीली न पड़े । अन्त में नितम्बों को चारों ओर घुमाये ।

१६ दाहिने पैर की माँसपेशियों को ढीला छोड़ दे और सब पेशियाँ दृढ़ता से खींच कर रखे । फिर पैर को नितम्ब की सधी से पेन्डुलम की तरह आगे पीछे हिलाये । इसको बिना सहारे के एक टॉग पर खड़े होकर करने का प्रयत्न करे । इससे पेशियों के विकास में सहायता मिलती है । फिर बाये पैर से इसको दोहराना चाहिए । फिर घुटने के नीचे की पेशियों को ढीला छोड़कर और जाँघ की पेशियों को स्थिर रख कर घुटने से नीचे के पैर को आगे पीछे करना चाहिए । गति की सख्या को बढ़ाते जाना चाहिए ।

### टखने और पैर का व्यायाम

१७ पाँव मिला कर दृढ़ता से सीधे खड़े हो जायें और पजो और पाँव के अँगूठों के बल पर अपने सारे शरीर को ऊपर उठाये और नीचे लाये ।

### पूरे शरीर का व्यायाम

१ बाहों को कान के पास ले जाकर ऊपर उठावे फिर घुटने मोडे बिना उन्हें नीचे की ओर लाना चाहिए । हाथ की अँगुलियों का जमीन से स्पर्श कराये । गर्दन की पेशियों को ढीला छोड़कर सिर लटकने देना चाहिए ।

२ हाथों को छाती पर रखकर सिर को पीछे की ओर ले जाये फिर सारे शरीर को जितना सम्भव हो सके पीछे भुकाये ।

३ दाहिने हाथ को सिर के ऊपर बाँये कंधे की ओर मोडे और सारे शरीर के वजन को बाँये पैर पर छोड़ दे, दाहिने पैर

को थोड़ा बाहर की ओर फैलायें। जितना हो सके सारे शरीर को बायीं तरफ जोर लगाये बिना लटका दें। फिर इसको उल्टी तरफ। यह व्यायाम बहुत आनन्ददायक है पर इसे कुछ लोग ही करना जानते हैं। हाथ सीधे करके ऊपर करके खड़े हो, पंजों के बल ऊपर उठते हुए छात को छूने का प्रयत्न करें।

### सीधे खड़े होने का सही तरीका

सीधे खड़े होने के महत्त्व को बहुत कम लोग समझते हैं। सीधे खड़े होने से मनुष्य में एक गरिमा आ जाती है। उस गरिमा को मनुष्य और विशेषकर महिलाये बहुत चाहती हैं।

सही और स्वाभाविक ढंग से खड़े होने के तरीके को यहाँ दिया जा रहा है। दीवार के सहारे खड़े हो जाइये। ऐड़ी, नितम्ब, कंधे, सिर सब दीवार को छूएँ और ठोड़ी को भीतर की ओर छाती की तरफ रखें। इस तरह खड़े होने में हमें असुविधा होगी क्योंकि यह सही तरीका नहीं है। टखने से आगे की ओर शरीर को हिलाते हुए दीवार के सहारे को त्याग दें। सिर्फ ऐड़ी को दीवार से स्पर्श कराये। अब यह तरीका ठीक है और शरीर को ऐसे ही रखते हुए आगे बढ़कर चलना चाहिए। इस व्यायाम के लगातार अभ्यास से हम आसानी से गरिमा के साथ सीधा चलना सीख सकते हैं।

व्यायाम की उन पद्धतियों को हमने यहाँ छोड़ दिया है जिसमें किसी तरह के यन्त्र की जरूरत हो। सिर्फ वही व्यायाम बताई गई, जिन्हें हम आसानी से अपने कमरे में कर सकते हैं और जिनमें हमें किसी भी सहायक या किसी वस्तु की जरूरत न हो। छोटा मुग्दर आदि साधन है जो मासपेशियों के व्यायाम के लिए व्यवहार किया जाता है। सरल साधन थोड़ी सी मांस पेशियों के बढ़ने के बाद, व्यवहार में लाने अच्छे लगते हैं। उस अवस्था तक पहुँचने के बाद किसी व्यायामशाला में भर्ती

होकर एव सुयोग्य शिक्षक से भी शिक्षा लेकर और अधिक विकास करना वाछनीय है ।

सभी व्यायाम ऊपर बताये हैं । शरीर को बनाने और स्वास्थ्य की रक्षा व उन्नति के लिए एवं कमजोर व्यक्तियों के लिए बहुमूल्य है लेकिन इसका मतलब पहलवान बन जाना नहीं है । ये व्यायाम उन पेशियों को सशक्त व कार्यशील बना देते हैं जो दुरूपयोग से बेकार हो गई हैं और जिनका समान रूप से सारे शरीर में विकास न हुआ हो ।



## आठवाँ भाग

### रोगों की सरल चिकित्सा

#### हृदय का रोग

हृदय के कई रोग हैं जिनको दो श्रेणियों में बाटा जा सकता है। आंगिक (Organic) और क्रियात्मक (functional)। इसमें पहला अधिक गम्भीर है। लेकिन यह कहना अधिक उचित है कि ७० प्रतिशत केस दूसरी श्रेणी में आते हैं। अधिक प्रचलित और साथ ही बहुत गम्भीर आंगिक तकलीफों में हृदयावरणशोथ (pericarditis)। यह हृदय के आवरण के फूल जाने से होती है और हृदय के वाल्वों की अयोग्यता (Valvular insufficiency) है। हृदय की क्रियात्मक तकलीफों का कारण पाचनक्रिया की तकलीफ से होता है पहली श्रेणी में यदि रोग बढ चुका है और रोगी जीवन की पराकाष्ठा पर पहुँच चुका है तो उसका सुधारना असम्भव है यद्यपि मनुष्य कुछ समय और जी सकता है। दूसरी श्रेणी के उदाहरणों का इलाज कारण को जानकर ही काफी हद तक ठीक किया जा सकता है।

#### उपचार

हृदयावरण शोथ (Pericarditis) के चिन्ह हैं बुखार आना, वायें चूँचुक (निप्पल) में दर्द होना। वगल या कोख तक यह दर्द चला जाता है। जब अवस्था थोड़ी खराब हो तो एनिमा का व्यवहार करना चाहिये और रोज गीली पट्टी का व्यवहार करना चाहिये जिससे बुखार कम हो जाये। अन्त में गठिया हो जाता है। हृदय के वाल्वों की अयोग्यता में हृदय के वाल्व पर कुछ गन्दगी जमा हो जाता है जिसके चिन्ह हैं साँस लेने में तकलीफ, बहुत दर्द नहीं होता पर हृदय की जगह काफी असुविधा सी लगती है। स्टेथोस्कोप से अजीब आवाज सुनाई

पडती है। एनिमा के व्यवहार से कभी कभी आश्चर्यजनक लाभ होता है। रक्त में और गन्दगियों को जमने से रोक देता है जिससे वाल्व पर भी गन्दगी जमा नहीं होती जब कि रक्त की अधिक स्वच्छता और तरलता जमे हुए पदार्थ का शोषण कर लेती है और यथा-क्रम स्थिति उत्पन्न हो जाती है। क्रियात्मक (functional) तकलीफ जैसा बताया है कि पाचन-क्रिया की तकलीफ से होती है। आमाशय में भोजन पर उफान की क्रिया के कारण गैस उत्पन्न होती है। यह गैस बहुत अधिक मात्रा में भोजन पर उफान दबाव डालती है और हृदय के कार्य में बाधा उत्पन्न होती है। इसका मुख्य चिन्ह है साँस छोटी हो जाना और कम्पन (धड़कन) बढ़ जाना और हृदय भी अनियमित रूप से धड़कने लगता है। कभी कभी तो हृदय की धड़कन एकदम बन्द सी लगने लगती है। इन उदाहरणों को देखते हुए बदन-हजमी का उपचार करना चाहिये।

### एनेमिया

यह रक्त की बीमारी है जो रक्त में श्वेतक (albumen) और लाल रक्त कण की कमी से होती है। यह बीमारी औरतो को पुरुषों से अधिक होती है। बहुत छोटे और बहुत बड़े लोगों को अधिक होती है। खास कर धैर्य की कमी, शीघ्र क्रोध आने से और मूर्च्छा आदि से यह होती है। इसके प्रमुख कारण हैं गलत स्वास्थ्य के नियम, खराब भोजन, व्यायाम के अभाव तथा अधिकता, बहुत दुःख आदि से। इसके चिन्ह हैं अधिक पीलापन, पेशियाँ कमजोर हो जाना, नाड़ी की धड़कन कम हो जाना, चक्कर आना, थोड़े परिश्रम से साँस फूलना और मूर्च्छा आना है। इसी तरह की दूसरी बीमारी है जिसे एसेन्सियल एनेमिया (Essential Anaemia) या प्रोग्रेसिव परमिशियस एनेमिया (Progressive Pernicious Anaemia) है जिनसे मृत्यु हो जाती है लेकिन पहली तरह के एनेमिया से मृत्यु नहीं होती, वरन् यह उपचार से ठीक हो जाता है।

## उपचार

रक्त की अवस्था को सुधारना चाहिये । रक्त सिर्फ हमारे खाये हुए भोजन से बनता है । अतः इसमें पाचन क्रिया का ठीक तरह से काम करना महत्व रखता है । जो पदार्थ रक्त के लिए आवश्यक हैं उन्हें भोजन के साथ लिया जाये । अतः भोजन का चुनाव ठीक होना चाहिये । शरीर के भीतर एनिमा से सफाई चाहिए करनी । एनिमा का व्यवहार उतनी ही बार करे, जितनी बार रोगी सहन कर सके । इस पर बहुत जोर नहीं देना चाहिए । त्वाच को स्फूर्तिदायक बनाये रखना चाहिए । गर्म स्नान करके तौलिये से धीरे-धीरे रगड़ कर पौछना चाहिये । नहाने के तुरन्त बाद आधा लिटर गर्म जल घूट-घूट पीना चाहिए । आधा घटा तक और कुछ भी नहीं खाना-पीना चाहिये । रक्त संचालन ठीक रखने के लिए हल्का व्यायाम करना चाहिए । अगर रोगी बहुत कमजोर हो तो व्यायाम की जगह मालिश करनी चाहिए । दूध का सेवन लाभकारी है । दूध की मात्रा दो से चार आउन्स तक एक बार में हो । चौखर सहित गेहूँ की बनी हुई चीज दिन में दो बार लेनी चाहिए जिससे शरीर को फास्फेट प्राप्त हो । आयरन की बहुत आवश्यकता होती है इसके लिए पालक का साग, चुकन्दर, टमाटर और काले रंग का अगूर लेना चाहिए । अन्त में दीर्घ श्वास लेना अथवा प्राणायाम बहुत अच्छा है, जिससे रक्त में आक्सीजन मिल जाती है ।

## रक्त जहरवाद (Blood Poisoning)

यह बहुत से कारणों से हो सकता है । घाव के संक्रामक होने से, नसीली गैस श्वास के साथ जाने से या और कुछ धातु के खाने से ताम्बा, लैड आदि । लेकिन सबसे साधारण कारण बेकार पदार्थों का आत से रक्त द्वारा शोषण है । यह विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि ६६ प्रतिशत लोगो को रोग इसी कारण से होता है । तीव्र विष खरगोश की बड़ी आँत के अन्तिम

भाग में डालकर देखा गया तो उसकी मृत्यु दो मिनट में हो गई। बड़ी आंत की दीवारों द्वारा शोषण नगण्य होने पर भी तथ्य यह है कि विषैला पदार्थ जो शरीर में पैदा होता है, उसकी क्रिया शरीर में शीघ्र नहीं होती। यद्यपि ऐसे पदार्थ तेज विषैले नहीं होते फिर भी त्वचा की सब बीमारियाँ, गठियाँ, वातशूल और इसी जाति की दूसरी बीमारियों का निःसंदेह यही कारण है।

### उपचार

मनुष्य के निष्कासन विभाग की सफाई एनिमा द्वारा करनी चाहिए जिससे रक्त में गन्दे पदार्थ जमा न होने पायें और एनिमा के लगातार व्यवहार से सफाई करते रहना चाहिए। प्रारम्भिक अवस्था में टर्किश स्नान लेने से त्वचा के रास्ते से उस अंग की सफाई होती है। उस अंग को स्फूर्तिदायक रखना चाहिए। कभी-कभी रगड़-रगड़ कर पौछना चाहिए। भोजन सादा हल्का, कभी भी बहुत ज्यादा नहीं खाना चाहिए। पानी खूब पीना चाहिए ताकि रक्त तरल अवस्था में रहे और रक्त में आक्सीजन मिलाने के लिए दीर्घ श्वास लेना या प्राणायाम करना चाहिए।

### क्षय रोग

सब रोगों में क्षय रोग बहुत विस्तार से फैला हुआ है और मनुष्य के जीवन का नाशकारी है। हर साल बहुत बड़ी संख्या में लोग इस बीमारी से मरते हैं। यह रोग प्रकृति से प्राप्त नहीं है लेकिन इसका निवारण करना चाहिए और प्रारम्भिक अवस्था में निश्चित रूप से ठीक भी हो सकती है। ज्यादातर रोगियों में यह ठीक हसुली (कोलाबीन) के नीचे के हिस्से में शुरू होती है क्योंकि यह फेफड़े का वह हिस्सा है जो बहुत कम इस्तेमाल होता है और सुरक्षित रखा रहता है और श्वास लेने में साधारणतः अधिक व्यवहार नहीं होता। अधिकतर जीवन के

व्यापार में कन्धे आगे की ओर कर लिए जाते हैं जिससे फेफड़ों में सिकुड़न पैदा होती है और वे कमजोर होकर यक्ष्मा के जीवाणु के रहने का स्थान बना देते हैं। एक स्वस्थ फेफड़ों वाला मनुष्य दिन में लाखों क्षय-रोग के कीटाणुओं को सास के साथ लेता है। अतः इसके बचाव का सीधा तरीका है कि फेफड़ों को दीर्घ श्वास द्वारा दिन में हजारों बार फुलाना चाहिए।

## उपचार

सबसे पहले जो अपने बस की बात है वह यह है कि इस रोगी को ऐसे स्थान पर जाना चाहिए जहाँ निम्नलिखित तीन बातों की सुविधा मिले (१) सूखा स्थान (जहाँ वायु में नमी कम हो), (२) स्वच्छ वायु और (३) ताजा तथा पवित्र दूध बहुतायत में मिल सके। यह बात सम्पूर्ण जगत में मान्य है कि स्वच्छ वायु इस बीमारी के लिए बहुत उपयोगी है। इसलिए जितना भी घर के बाहर रह सके रहना चाहिए और सोने के समय अपने कमरे की खिड़कियाँ पूरी तरह खुली रखनी चाहिये। बिना इस बात की परवाह किये हुए कि अपने को गर्म रखने के लिए बहुत अधिक ओढ़ने की चादर की आवश्यकता होगी। जल्दी ही आप इसके अभ्यस्त हो जायेंगे क्योंकि आप एक बहुत बड़ी स्वास्थ्य की बाजी लगाये हुए हैं। यदि गाँव या देहात में जाना असम्भव सा मालूम हो तो इसका इलाज घर पर ही जितना सम्भव हो ध्यान रख कर करना चाहिए। यह बहुत आवश्यक है कि खाद्य पदार्थ में काफी सुधार हो, पाचन क्रिया को बल मिले ताकि पाचन शक्ति बढ़े। इसलिए रुचिकर भोजन होना चाहिए, आतों को भी कम मेहनत करनी पड़ेगी। खासी को अच्छा करने के लिए जितनी भी दवाइयों का इस्तेमाल होता है वे सब केवल दर्दनाशक हैं। अभी तक यह श्रवण नहीं हुआ है कि कोई भी ऐसी दर्दनाशक दवा हो जो प्राकृतिक पाचन-संस्थानों में अवरोध न पैदा करे और इसी से पाचन क्रिया में बाधा पड़ती है।



बड़ी आत की सफाई पानी द्वारा एनिमा से करनी चाहिए जिससे आतों का अवरोध हट जाये और पाचन क्रिया सुगमतापूर्वक कार्यान्वित हो जाये। तभी कुछ ऐसी खाने की चीजें देनी चाहिए जिसे आते आसानी से ले सकें और पचा सकें।

इसके लिए सबसे बढ़कर पवित्र दूध है। एक माह तक केवल दूध पर रहना चाहिये। एक गिलास दूध प्रत्येक आध घंटे पर लेना चाहिये जिसका खास सिद्धान्त है कि शरीर को ऐसा खाद्य मिलता रहे जो आसानी से पच सके तथा उपयोगी हो। आपका वजन बहुत जल्दी बढ़ जायेगा और कभी-कभी थोड़ी मात्रा में दूध लेना आवश्यक है जिससे पाचन सस्थान पर जोर न पड़े। तत्पश्चात् महीना दो महीना बाद आप ठोस खाद्य-पदार्थ अर्थात् ले सकते हैं जिससे आतों की पाचन शक्ति पर जोर न पड़े। उदाहरण के तौर पर मीठा मक्खन (क्रीम), सिकी हुई पाव रोटी इत्यादि। दस बूंद लोवान (क्रिअसोट) सुबह और शाम सास लेने के साथ देना आवश्यक और लाभदायक है। यह श्वास नालियों को साफ करने के लिए अच्छी दवाई है। पूरा स्नान उन लोगों के लिए जो कुछ चल सकते हैं और जो ज्यादा शक्तिहीन हैं उन्हें गीले तोलिए से शरीर अच्छी तरह पोंछ देना आवश्यक है। दीर्घ श्वास लेने का अभ्यास करना चाहिए। सुधार की हुई तथा शक्तिदायक खाद्य सामग्री आपके लिये खाने योग्य सिद्ध हो सकती है साथ में थोड़ा व्यायाम और शुद्ध हवा जीवन दायिनी है। हल्का सूर्य किरणों का स्नान करना चाहिए। ध्यान रहे कि अच्छा होना आपके हाथ में है तथा आपके साहस और धैर्य पर निर्भर कर सकता है।

### जुखाम

जुखाम वायु मण्डल में उपस्थित तापक्रम के अचानक परिवर्तन से तथा शरीर में रोमकूपों में अचानक बन्द हो जाने से होता है। कब्ज जुखाम का प्रधान कारण है। मजबूत और

विकसित फेफड़े, साफ अन्तड़ियां और चमड़े वाले शरीर में जुखाम के कीटाणु मुश्किल से पाये जाते हैं। फेफड़ों का पूर्ण विकास और बड़ी आंत की सफाई ही इसका पूर्ण रूप से इलाज है। पैरों को गर्म और सूखा रखना चाहिए। कभी भी गर्म कमरे में बैठना या लेटना नहीं चाहिए वरन् ऐसी जगह बैठना उचित है जहां सूखा और ठण्डा वातावरण हो। यह बीमारी दो तरह से होती है एक तो नासिका द्वारा दूसरी गले द्वारा। नासिका का जुखाम प्रथमतः नाक की भिल्ली के परदों और फेफड़ों में सृजन कर देता है उसके बाद फुन्सिया हो जाती है। फिर प्रकृति इस नाजुक ऊतक (टिस्सु) को बचाने के लिहाज से इसके ऊपर एक कड़ा पर्दा डाल देती है जिसे पुराना जुखाम कहते हैं।

### उपचार

एनिमा का प्रयोग नियमित रूप से प्रतिदिन करना चाहिये और एनिमा में गर्म जल जितना सहन किया जा सके, व्यवहार करना चाहिये और ठण्ड न लगे इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

### एरिसिपडेलस (Erysipelas)

यह बीमारी खून की खराबी के कारण होती है। शरीर में विचित्र रूप से जहर हो जाता है जिसका उभार शरीर में लाल फफोले छालों की तरह होता है। यदि उस फूली जगह पर ऊंगली से दबाया जाये तो कुछ क्षण के लिए वहां सफेदी छा जाती है। यह बीमारी ज्यादातर चेहरे और सिर में होती है। अधिकतर उदाहरणों में बड़ी आंत में रुकावट होने से उफान की क्रिया बहुत दिनों के जमे हुये पदार्थों में होने से होती है। अतः स्थायी नीरोगता प्राप्त करने के लिए उस स्थान को अच्छी तरह से साफ करना आवश्यक है। उस फूले स्थान को पहले दही से मालिश करे और यदि यह सम्भव न हो तो दूसरा अच्छा इलाज

है कि यीस्ट को चारकोल में मिलाकर लगा देवे। लैक्टिक एसिड जो खट्टे दूध में रहता है निश्चित ही इस जहरीले घाव की दवा है।

### अजीर्ण का रोग

यह बीमारी अचानक नहीं होती है। यह प्रकृति का कोप है जिसके नियम का आपने उल्लंघन किया है। आप अपना भोजन खूब चबा-चबा कर खाये ताकि लार के साथ मिश्रित हो जाये तथा गस्से को एक जगह मुह में रोक कर न रखिए। जब गस्सा लार के साथ खूब घुल जाये तब उसे निगलिये ताकि आसानी से पेट में चला जाये। खाद्य पदार्थों में परिवर्तन करना उतना ही आवश्यक है जितना कि भोजन करने के तरीके में। आंव की बीमारी पेट की झिल्लियों में ठण्ड लगने के कारण हो जाती है। इन झिल्लियों पर चिकनी आंव का अस्तर पड़ जाता है जो पाचन यंत्रों को कार्यरत नहीं होने देते हैं और खाद्य पदार्थों पर चिकनी आंव की परत डाल देते हैं ताकि आमाशयिक रस (गेस्ट्रीक ज्यूस) जो कि पाचन क्रिया की अभिन्न वस्तु है इसके कार्य में भी अवरोध पैदा कर देते हैं।

### उपचार

पहले सप्ताह प्रत्येक दिन एनिमा लेना चाहिये। दूसरे सप्ताह एक दिन छोड़ दूसरे दिन में तत्पश्चात् जैसी आवश्यकता हो। एक गिलास गरम जल का प्रत्येक भोजन के एक घण्टे पहले सेवन कीजिए। विशेषतः सवेरे के जलपान के पहले। जलपान में काफी मात्रा में अच्छे पके हुए फल खासकर नारंगी और अंगूर ले। तदुपरान्त गेहूँ का दलिया या रोटी लेनी चाहिए। खाने के साथ कुछ पीना नहीं चाहिए। अगर पेट बहुत कोमल या कमजोर है तो थोड़ा-थोड़ा दिन-भर में पाँच छ-वार खाना चाहिए। एक ही बार पेट भर कर खाने से यह ज्यादा अच्छा है। खाना प्रत्येक घास को खूब चबा-चबा कर खाना

चाहिए तथा दीर्घ निश्वास लेने का भी परिश्रम करना चाहिये जिससे पाचन क्रिया को बल मिले । इस तरह का इलाज अगर नग्न के साथ किया जाये तो खराब से खराब सग्रहणी रोग से आदमी नीरोग हो जायेगा तथा अनेक तरह के दुखों से छुटकारा मिल जायगा ।

### गठिया रोग (Rheumatism)

गठिया या वात का रोग पुराना या तीव्र गठिया खून की बीमारी है क्योंकि खून में यूरिक एसिड की बहुतायत हो जाती है । यकृत को ज्यादा और अपूर्ण तरीके से कार्यरत होने से ही ज्यादा मात्रा में यह एसिड खून में जमा हो जाता है । अपूर्ण पोषिक आहार नहीं मिलने से मल का निष्कासन रुक-रुक कर होता है । याने कितनी ही बार जाना पड़ता है सबसे बड़ा कारण यही है । फल यह होता है कि खून में विजातीय द्रव्यों का ज्यादा मात्रा में समावेश हो जाता है । तकलीफ जोड़ों में अँगुली की गाँठों में पैर के अँगूठों के जोड़ों में घुटनों में मालूम होती है या दर्द होता है । परन्तु इस बीमारी मूल कारण अन्यत्र ही है ।

### उपचार

सबसे प्रथम एसिड का परिवर्तन ऑक्सिडेशन या उपचयन (Oxidation) के द्वारा करना होगा । यकृत को अधिक क्रियाशीलता में परिवर्तन करना होगा । सबसे अच्छा तरीका है कि इसे पूर्ण करने के लिए प्रत्येक दिन एनिमा में गरम जल देकर इस्तेमाल करना चाहिए । तत्पश्चात् ठण्डा पानी इस्तेमाल करना चाहिए जो दोनों तरफ से पुष्टिकारक टॉनिक का काम करेगा । जल लेने का प्रयोग एक सप्ताह तक दिन में दो बार फिर एक माह तक प्रतिदिन करना चाहिये । रोजाना धूप स्नान कुछ देर तक लेना चाहिये जिससे मांस पेशिया कार्यरत होने लगे । अयोग्य जोड़ों पर गरम तेल की मालिश हल्के-हल्के होनी चाहिये । खाने में हरी सब्जी, सीकी हुई रोटी दूध और फल

होने चाहिए। स्टार्ची खाना जैसे आलू, मँदे की रोटी, वीन इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए। एक कप गरम जल का सेवन जलपान के आधे घण्टे पहले करना उपयुक्त होगा। इस इलाज से कड़ी से कड़ी बीमारी भी जल्दी दूर हो सकती है।

### टाईफाइड फीवर (Typhoid Fever)

इस भयानक बीमारी का कारण पेट और आँते हैं, जहाँ से यह बीमारी आरम्भ होती है। खासकर यह बड़ी आत से सम्बन्धित है। यह बदबूदार कीड़ों से उत्पन्न होती है जो कूड़े करकट में पाये जाते हैं। यह कीटाणु अशुद्ध जल, दूध तथा टूटे-फूटे हुए नालों से उत्पन्न गैसों द्वारा जो कि खाद्य पदार्थों में मिल गये हैं खास नालियों द्वारा शरीर में प्रवेश हो जाते हैं। टाईफाइड के कीटाणुओं को यदि हमारे शरीर के शक्तिशाली कीटाणु एक बार नष्ट कर दे तो मनुष्य जो भीतर और बाहर से साफ सुथरा है, टाईफाइड बुखार हटाने में समर्थ हो जाता है क्योंकि फिर टाईफाइड के कीड़ों को बढ़ने का मौका ही नहीं मिलता है। बड़ी आत में से एक विशेष प्रकार का द्रव्य निकलता है जो आमाशय के बेकार के पदार्थ के साथ मिलकर फेन हो जाता है तथा सड़ी हुई गैस उत्पन्न होती है। यही गैस सूक्ष्म कीटाणुओं का घर है जहाँ लाखों की संख्या में कीड़े बढ़ जाते हैं। इस उफान की क्रिया से एक अन्य तरह के कीड़े उत्पन्न होते हैं जिससे टाईफाइड के रोगियों की आंतों में सूजन हो जाती है।

### उपचार

टाईफाइड के रोगियों पर दबाव डालना या शारीरिक श्रम देना बड़ी भयकर भूल है। बीमारी का कारण मालूम होने से सामान्य ज्ञान कहता है कि सबसे पहले सड़े हुए मवाद को जिससे कीड़े बढ़ते हैं हटाना चाहिए। जब यह मालूम हो जाये कि यह बीमारी हो गई है तो गरम पानी से काम करना चाहिए। उतना पानी पिलाना चाहिए जब तक पेट अपने आप उलटी कर न फेक

दें। पानी पीने में जरा भी डरना नहीं चाहिये। यदि पेट कड़ा है या पानी लेने में असमर्थ है तो अँगुली डाल कर उल्टी करनी चाहिये इस तरह से अन्तरियों की धुलाई हो जायेगी तथा जो पदार्थ पेट में थे, नहीं पचे थे उनका निष्कासन हो जायेगा जिसमें नाखों टाइफाइड के कीटाणु दिखाई पड़ेंगे। तब उसे बड़े प्याले में खूब गर्म पानी थोड़ा नमक मिलाकर देना चाहिये। उल्टी करने के बाद रोगी को एक घण्टा या कुछ ज्यादा आराम से लेटे रहने देना चाहिये। पुनः एनिमा में गुनगुना जल भर कर देना चाहिये और रोगी दस पन्द्रह मिनट तक रोके रहे। तत्पश्चात् रोगी को पसीना आना चाहिये जिससे मांस की भिल्लियाँ या छिद्र खुल जायें। इसके लिये सबसे बढ़िया भीगा हुआ कपड़े का पुलटिस ही लाभदायक है और ऊपर से पानी छिड़कते रहना चाहिये फिर कम्बल से ढक देना चाहिये जिससे आराम हो। उसके पैरों को ऊनी कपड़े लपेट कर रख दें और सिर पर भीगा ठण्डा तोलिया डाल दें। साँस लेने के लिये ताजी हवा लेनी चाहिये। जब खूब पसीना निकल जाये तब उसे गर्म पानी और साबुन से धोना चाहिये और उसे चादर से ढक देना चाहिये और नीचे की ओर मालिश करना चाहिये तथा पीने के लिये ठंडा जल दीजिये। इस तरह का प्रयोग गुनगुने पानी से प्रतिदिन होना चाहिये। रोगी बहुत कमजोर हो तो इस इलाज में सुधार हो सकता है। यदि रोगी प्यासा हो तो जितना पानी पी सके उतना ठण्डा पानी पिलाना चाहिये तथा उसे स्वच्छ वायु का सेवन करने दीजिये। प्रत्येक दिन यह धुलाई का काम करना चाहिये तथा ऊपरी स्नान जरूरी है। परन्तु ऊपरी स्नान में केवल ठण्डे पानी का प्रयोग होना चाहिये। जब ज्वर बहुत अधिक हो तो रोगी इस प्रकार बहुत ही शीघ्र स्वास्थ्य लाभ कर लेगा। जब तक भूख न लगे या खाने की इच्छा न हो उसे नहीं देना चाहिये।

## पित्त का बुखार (Belious Fever)

इस बीमारी का प्रादुर्भाव ठण्ड लगने से तथा पेट की बीमारी से या ज्यादा दिन ज्वर से आक्रान्त रहने के कारण ही होता है। जीभ की शक्ल विकृत हो जाती है और उस पर पीला अस्तर चढ़ जाता है तथा भोजन की ओर से अरुचि हो जाती है। बड़ी आंत में अवरोध हो जाता है तथा ऐसिड जो पाचन क्रिया का सहायक तथा बहुतायत से क्षार पदार्थ यकृत द्वारा निकलते रहते हैं जो खाद्य वस्तु भी पकाने में सहायता देते हैं उसका निष्कासन भी बन्द हो जाता है। इस कारण थोड़ा ठण्ड लग जाने से भी शरीर के छिद्र अभी तक असीमित कार्य कर रहे थे बन्द हो जाते हैं उसका बुरा नतीजा पेट में, फेफड़े में और वृक्क (कीडनी) पहुँच जाता है जिसके कारण ज्वर हो जाता है। प्रकृति अपने को इस कूड़े कचड़े को बाहर निकालने में अशक्त पाती है तब आखिरी उपाय उसके पास केवल इन खाद्य पदार्थों को भस्म ही कर देना पड़ता है।

### उपचार

इसका इलाज बहुत साधारण है। एनिमा का इस्तेमाल कीजिये और त्वचा के सूक्ष्म छिद्रों को खोलिये। अन्तडियो को साफ कीजिये तथा गरम चादर को पेट पर लपेटिये। इस मालिश और स्नान के साधारण इलाज से पित्त के बुखार से आक्रान्त रोगी को भी तीन दिन में छुटकारा मिल जाता है और रोगी नीरोग हो जाता है। हर तरह के नशे की चीजों से परहेज करना होगा। भूख जब लगे तभी भोजन करना चाहिये।

### पेचिश (डिसेन्ट्री)

यह बड़ी आंत की बीमारी है। विजातीय द्रव्य पेट में अनपची अवस्था में रहने से उस हिस्से में सूजन हो जाती है और सूखी क्षार वस्तु नाजुक म्यूकस (फिल्ली) पर चिपक जाती है। इन

क्षार वस्तुओं से एक अजीब तरह का एसिड पैदा होता है। जिससे एक तरह के कीड़े पैदा होते हैं जो पेट में त्याज्य क्षार को शुरुआत में खाते हैं और फिर पेट के भीतर की सतह को खाने लग जाते हैं। इसी को पेचिश कहते हैं।

### उपचार

कड़ी या पुरानी पेचिश में रोगी को लिटाये रखना चाहिये। नितम्ब का भाग कन्धे से ऊपर उठा रहना चाहिये। इसके लिये फुहारे वाला एनिमा व्यवहार करना चाहिये। इससे बड़ी आंत के निचले हिस्से की तकलीफ और सिकुड़न में राहत मिलेगी। कड़ी पेचिश में राहत मिलेगी। कड़ी पेचिश में रोगी को एक क्षण भी बैठा कर नहीं रखना चाहिये। हरदम बैठ पैन का व्यवहार करना चाहिये। बड़ी आंत को गर्म पानी में थोड़ा थोड़ा नमक मिलाकर धीरे-धीरे साफ करना चाहिये।

### अतिसार का रोग

इस बीमारी में प्रकृति स्वयं विजातीय द्रव्य जो पाचन नालियाँ में अपरिपक्व अवस्था में रहते हैं उनके निष्कासन करने में सहायक होती है। अपरिपक्व अवस्था में खाद्य पदार्थों के निकलने के थोड़ी देर बाद ग्रन्थियों में अस्वाभाविक उत्तेजना होने लगती है जिससे सड़े हुए और दुर्गन्धयुक्त पदार्थ बाहर निकल जायें जो कि अन्तरियों की सूजन की वजह से अपच अवस्था में थे। यदि इस निष्कासन से आराम नहीं हुआ तो सूजन हो जाती है जिसे पुराना अतिसार कहते हैं।

दोनों हालत में इलाज एक सा ही है। एनिमा का इस्तेमाल तब तक कीजिये जब तक बड़ी आंत पूरी तरह साफ न हो जाये। सोने से पहले गर्म जल से स्नान कीजिये और बदन को स्नान करते समय अच्छी तरह से रगड़ना चाहिये। भोजन में सावधानी



रखनी होगी । इससे अच्छा होगा कि दो एक दिन का उपवास करले ताकि खराब से खराब रोग का लक्षण दूर हो जाये या समाप्त हो जाये ।

### नाडियों का रोग

बहुत से लोग समझते हैं कि भीरुता नसों की कमजोरी से होती है परन्तु ठीक इसका उल्टा है । नस नाडियों की अत्यधिक संवेदनशीलता और नाडी दौर्बल्य इस रोग का कारण होता है । नस नाडियों की स्फुरण अथवा बल शीघ्र शिथिल पड़ जाता है ।

इस उत्तेजना के असेक कारण हैं । प्राणदायिनी जलवायु और शारीरिक श्रम में तथा भोजन और निद्रा के लिये बहुत कम समय देना आदि इसके कारण हैं । मनोरंजन और विश्राम की उपेक्षा भी इसके बड़े कारण हैं । इसके लिए सबसे बड़ा कारण बड़ी आंत की कब्जी, बदहजमी है । इसलिये पोषक तत्वों का नसों में अभाव हो जाता है । चाय काफी तम्बाकू का सेवन भी इस बीमारी से आक्रान्त जीवन का दुःखदायी कारण होता है ।

### उपचार

आप इस उद्यमशीलता अथवा अथक परिश्रम पर रोक लगाइये जो आपको बहुत तेजी से आगे बढ़ाये लिये जा रहा है । आप इस चहल पहल और कार्यरत जीवन से कुछ समय के लिये अपने को अलग रखिये ताकि यह आलस्य चला जाये और आराम से आप कार्यरत हो । बड़ी आंत को नियमित रूप से साफ करना चाहिये और इस स्नायु दुर्बलता को हटाना होगा ।

यदि आप स्नायु दुर्बलता से पीड़ित हैं तो आपको सग्रहणी हो सकती है । खासकर भोजन सम्बन्धी उपचार का प्रालन करना होगा जो कि सग्रहणी के रोगी के लिये बताया गया है ।

दीर्घ स्वाम लेने और निकालने का अभ्यास (प्राणायाम) शुरू कीजिये-जिससे स्वास नालियाँ, फेफड़े मशक्त बनें। शक्तिशाली फेफड़े वालों को स्नायु दुर्बलता नहीं सताती है। खुली हवा में काफी कसरत कीजिये परन्तु उतना ज्यादा नहीं कि थकान महसूस हो। सब कार्य सीमित रूप से करना चाहिये। केवल निद्रा लेने में सीमा का प्रतिबन्ध नहीं है क्योंकि आप बहुत ज्यादा नहीं सो सकते हैं। सोने की आदत डालनी चाहिये और आराम से १० घण्टा निद्रा ले लेना आवश्यक है।

इसमें भोजन का भी बड़ा महत्व है। जैसेकि पहले कहा गया है कि स्नायु दुर्बलता के पीड़ित लोग भोजन तथा नींद बहुत कम लेते हैं भोजन के पदार्थ जो आसानी से पचकर चर्बी बन जाय उसी का सेवन आवश्यक है। वर्तमान में ओलिव तेल सब से ज्यादा स्नायु पीड़ित मनुष्यों के लिये हितकर है। पहले एक छोटी चम्मच के बराबर एक दफा भोजन के साथ लेना चाहिये फिर क्रमशः बढ़ा कर प्रत्येक भोजन के समय ४ छोटे चमचे के बराबर लेना चाहिये। यदि आप ओलिव तेल नहीं ले सकते तो उसकी जगह मीठा मक्खन का या मलाई का इस्तेमाल कीजिये। सलाद को भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

धीरे से और बड़े समय से अपना सब काम कीजिये। फालतू काम से मन हटाइये। जीवन को आसान और सरल बनाइये और प्रत्येक वस्तु में सन्तोष का अनुभव कीजिए अपने को सन्तोषी बनाइये।

सारांश यह है कि अँतड़ियों को साफ रखिये। ज्यादा सोना चाहिये। धीरे २ भोजन करना चाहिये। निश्चय होकर व्यायाम करना चाहिये लेकिन क्षमता से अधिक नहीं। फेफड़ों को गहरा प्राणायाम करके मजबूत बनाइये और जीवन को सुखी बनाइये। इस आदेश के अनुसार यदि पूरी तरह कार्य किया जाये तो कैंसी भी स्नायु दुर्बलता से छुटकारा मिल जायेगा।

### सिर दर्द

इस पीडादायी रोग की उत्पत्ति कई कारणों से सम्भव है। सामान्यतः इस रोग का कारण आमाशय में पाया जाता है। आमाशय में जब कभी कोई अनुचित अथवा अनावश्यक वस्तु विद्यमान रहती है तब वह अपनी उपस्थिति से निमोगेस्ट्रिक नर्व (Pneumogastric Nerve) को, जो आमाशय को मस्तिष्क से जोड़ती है, कुपित कर देती है। वस्तुतः यह अजीर्ण का एक साधारण सा लक्षण है। अत्यधिक भोजन बड़ी आँत के इस अजीर्ण रोग के सामान्य कारणों में से एक प्रमुख कारण है और इसी सिद्धान्त पर सिद्ध होता है कि पक्षाघात (लकवा) और मूर्छा सम्बन्धी रोगों की उत्पत्ति के कारण भी आमाशय में अनावश्यक वस्तुओं की उपस्थिति है।

### उपचार

मल का बड़ी आँत में अधिक समय तक टिकना सिर दर्द में वृद्धि का कारण बनता है। इसके आक्रमणों से बचने के लिए नियमित जीवन बीताना चाहिए, अधिक समय तक मानसिक कार्य से बचना चाहिए, मद्य सेवन और चाय तथा कॉफी से दूर रहना चाहिए। मिठाइयाँ, तली हुई वस्तुओं का त्याग करना चाहिए। सादा, सतुलित भोजन फलों के साथ खाये। किन्तु अधिक रात्रि बीतने के पश्चात् कभी नहीं खाना चाहिए। अपने फेफड़ों को भी व्यायाम द्वारा विकसित करे। शरीर की समस्त माँस पेशियों के साधारण व्यायाम में एक दिन का व्यवधान न आने दे और व्यायाम का क्रम न टूटने दे। प्रति रात्रि सोने से पूर्व उदर को अग मर्दन (मालिश) द्वारा तथा एनिमा के प्रयोग द्वारा बृहदन्त्र को साफ रखे। सिर दर्द के प्रकोप से बचने के लिए आँतों को पूर्ण तथा साफ रखे। गर्म व ठंडे जल द्वारा स्नान करे और स्नान करने से पूर्व एक कप गर्म नीबू-जल का ले जिसमें चीनी बिल्कुल न हो। जल इतना गर्म रहे कि आप उसे घूँट घूँट कर पी सके।

## जलोदर (Dropsy)

इस रोग में श्र्मात का मुँह बन्द हो जाता है । वृक्क अपने मृदुल नाड़ी जाल द्वारा श्र्मातो को रिक्त करने के प्रयत्न में कमजोर हो जाते हैं और सूक्ष्म कोशिका नलियाँ (capillaries) दूसरे अँगों के भी कार्य सम्पादित करने के प्रयत्न में असहाय हो जाती हैं । अतः ऊत्तक एव पेणियाँ अपने अन्तिम छोर तक त्यागने योग्य द्रव्य से पूरी तरह भर जाती हैं और हम इसे शोथ या सूजन कहते हैं । यही जलोदर है ।

### उपचार

सप्ताह में कम से कम "एनिमा" का दो बार प्रयोग करे जिसमें आँतों की पूरी तरह सफाई अवश्य हो जाय । इसके साथ साथ त्वचा के रधो को खोलने और पसीने को बाहर निकलने में सहायता देने हेतु नित्य आतप स्नान (टर्किश बाथ) लेना चाहिए । यदि रोगी आतप स्नान के लिए अत्यधिक कमजोर हो तो गुनगुने जल से भीगी चादर का लपेट भी उतना ही लाभकारी है । यद्यपि आतप स्नान सबसे उत्तम उपचार है जब कि संस्थान अत्यधिक जल से परिपूर्ण है । अतः विपुल मात्रा में पसीना निकालने में इस विधि द्वारा पसीना निकालना विशेष आरामदायक होता है ।

भोजन के सन्दर्भ में कथन है कि जितना थोड़ा खाना सम्भव हो उतना थोड़ा खाये । चिकनाई का सेवन न करे । और पूरी तरह चवा-चवा कर खाये । चाय अथवा काफी का बिल्कुल भी प्रयोग न करे ।

### एपेन्डिसाइटिस (आँत का फोड़ा) (Appendicitis)

प्रारम्भ में यह रोग आत्र-शोध के नाम से जानी जाती थी और इसका कारण भी चोट या घाव माना जाता था सामान्यतया

यह विश्वास किया जाता था कि आँत में बाहरी वस्तुओं के जमा हो जाने के कारण यह रोग होता है जैसे अँगूरो के बीज अथवा सतरे, नीबू के बीज इत्यादि । कृमि आकार की आन्त्र-पुच्छ (ऐपेडिक्स) में जमा हो जाना, इस वेदना का कारण बताया जाता था किन्तु यह विचार मिथ्या सिद्ध हो गया । यह रोग आन्त्र-पुच्छ के शोथ के कारण होता है किन्तु यह शोथ अथवा आँतों की ऊपरी झिल्ली अथवा पर्युदर्या (peritoneum) से विस्तार प्राप्त कर सकती है । इसका सबसे अधिक स्पष्ट कारण अन्धान्त्र (caecum) (बड़ी और छोटी आँत के संधि स्थल पर स्थित थैली) का कड़े मल से भर जाना और जिससे शेष अन्धान्त्र (ileo-caecal) वाल्व का रुक जाना परिणामतः आँत का मल मार्ग बन्द हो जाता है । साफ सुथरी आँत में ऐपेडिसाइटिस (आँत का फोड़ा होना) प्रायः असम्भव सा है ।

सर्वमान्य चिकित्सा सिद्धान्त शल्य-क्रिया द्वारा अपेडिक्स को हटा देने में विश्वास रखता है । दूसरे चिकित्सक पीडा के दौर की अवस्था में रोगी को अफीम के अर्क अथवा कुमुदिनी परिवार के विषैले पौधे की हरीतिमा द्वारा अथवा अन्य दवा से बेहोश बना देते हैं और इस क्रिया द्वारा यदि सम्भव हुआ तो प्रकृति को अपने आप ठीक होने का मौका देते हैं । यह प्रकृति अपने को नौ से सात दिनों तक चिकित्सक और उनकी औषधियों के विरुद्ध सभाले रख सकती तो रोगी अपनी रोग-शैया तो त्याग सकता है किन्तु पूर्णतः स्वस्थ नहीं हो सकता ।

### उपचार

रोगी के आक्रमण के प्रथम सकेत पर ही तुरन्त “एनिमा” का प्रयोग, जितना संभव हो उतना पानी अन्दर लेकर करे (पानी का तापक्रम १०२ डिग्री फेरेन्हाइट से कम न हो) जिससे कि पानी बड़ी एवं छोटी आँत की संधि, जहाँ रोग की जड़ अवस्थित है, तक पहुँच जाय ।

यदि पीड़ा का आक्रमण बहुत तीव्र हो तो "एनिमा" का प्रयोग, जब तक आराम न पहुँचे तब तक प्रति तीन घण्टे वाद करे। यदि रूकावट डालने वाले पदार्थ (जो कि विद्यमान रहते हैं) वहाँ से न हटें तो एक पिंट गर्म जल और एक पिंट केस्टर आयल मिला कर एनिमा दे, किन्तु इसे देने से पूर्व रोगी के कुल्हो को उसके सिर से कई इन्च ऊपर उठाये और तब रोगी को दाएँ करवट घुमाएँ और बृहदन्त्र के विपरीत मार्ग को थप थपाएँ और धीरे धीरे कोमल हाथों से एपेडिक्स के क्षेत्र के आसपास गूँधने के समान हलचल करें। यह जल कम से कम आधे घण्टे तक रोके रखा जाय यदि आवश्यक हो तो इससे भी अधिक समय तक। यदि यह भी रूकावट वाले पदार्थों को तोड़कर ढीला नहीं कर पाता है तो पुनः "एनिमा" का प्रयोग करे। एपेडिक्स के क्षेत्र के आस-पास गर्म जल के सेक लाभप्रद होते हैं। कोई दवा न दे। दवा कोई लाभ नहीं करेगी अपितु कोई अनपेक्षित कठिनाई उत्पन्न कर सकती है। आँतों के रिक्त हो चुकने के पश्चात् रोगी को पूर्णतया आराम करने दे और यदि अधिक पीड़ा और गैर विद्यमान हो तो प्रभावित क्षेत्र पर रबर के थैले में टुकड़े टुकड़े की हुई बर्फ से सेक करें। समस्त खतरा टलने तक भोजन पूर्णतया द्रव्य रूप में दिया जाय। यह सबसे अधिक महत्व की बात है।

### लीवर का रोग

लीवर सम्बन्धी रोग सर्वदा पाचन सस्थान के अन्य रोगों से आवद्ध होते हैं। बृहदन्त्र पूर्णतया मल से भर जाती है और छोटी आँतों की क्रिया मन्द पड़ जाती है जिसके प्रभाव ग्रहणी (duodenum) (उदर के नीचे का पतला भाग) पर पड़ता है और भोजन को उचित गति से आगे बढ़ने में रूकावट उत्पन्न करता है जिससे सड़न पैदा होती है। पित्तरस एकत्रित भोजन पर बारम्बार छोड़ा जाता है क्योंकि पक्वाणय में किसी भी वस्तु की उपस्थिति होने से पित्तरस के स्राव की आवश्यकता होती है।

परिणामस्वरूप अत्यधिक मात्रा में पित्तरस अवशोषित होने के लिए मिल जाता है। पित्तरस के अधिक स्राव से रक्त विषैला हो जाता है जो अपना प्रभाव त्वचा के पीलेपन, सिर में चक्कर, आलस्य, उनीदी की सी अवस्था और निरुत्साह से प्रदर्शित करता है। लीवर के इस कार्याधिक्य का परिणाम होता है रक्त का एक जगह इकट्ठे होना। इसके लक्षण हैं दायी फसली पर के ऊपरी सिरे पर पीडा एवं छूने पर दाव वेदना का अनुभव होना, हल्का सा पीलिया रोग, कुल्वक (furred) जिह्वा भूख में कमी और बहुत गहरे रंग का तथा कम मात्रा में मूत्र होना।

### उपचार

“एनिमा” के प्रयोग द्वारा वृहदन्त्र (बड़ी आंत) को खोले तब छोटी आंत और ग्रहणी (duodenum) स्वतः ही खुल जायेंगे। तब स्नानादि द्वारा त्वचा के रंधों को खोले तथा प्रकृति को इस ढंग के सस्थानों में जमे हुए व्यर्थ पदार्थों को निष्कासित करने दें। इस उद्देश्य के लिए गीले कपड़े की पैक विशिष्ट उपयोगी सिद्ध होगी। पित्त सम्बन्धी रोगों के साथ रोगों की भूख में अस्वाभाविक वृद्धि के लक्षण भी अक्सर उपस्थित होते हैं। किन्तु इसका प्रतिरोध करना चाहिये। ताजे फल और तरकारियों का सेवन लाभदायक है। दूध, घी, तथा अन्य चिकने द्रव्यों का सेवन हानिकर है। किसी भी प्रकार का व्यायाम, जो पेट की मांस पेशियों के लिए खिंचाव तनाव पैदा करे, किया जाना लाभदायक है और नित्य किया जाना चाहिए। विशेषकर घुड़सवारी और नाव की पतवार चलाने जैसे व्यायाम करे, बिना घुटने मोड़े पाँव के अँगूठों को छुये और उस समय एक गहरी साँस ले तब आप लीवर कोस शक्ति हो जायेगा। इससे रक्त संचालन भी सक्रिय होगा।

“भालू चाल” या कमरे में घुटने मोड़े बिना हाथ पाँवों के बल भालू की तरह चलना, मन्द लीवर के लिए सर्वोत्तम व्यायाम है।

## चर्म रोग

इन रोगों की उत्पत्ति का कारण कब्ज है। अतः इन रोगों में मुक्ति पाने के लिए "एनिमा" के नियमित प्रयोग द्वारा बड़ी श्रुति को साफ रखना अत्यन्त आवश्यक है। हल्के से गर्म या शीतल जल से सम्पूर्ण शरीर को स्नान कराएँ। यह ध्यान रखें कि साबुन का प्रयोग न करें जो त्वचा पर क्षोभ पैदा करता है।

कभी भी साधारण साबुन का प्रयोग न करें और न ही किसी प्रकार की गहरी सुगन्ध वाली साबुन का प्रयोग करें। एक शुद्ध साबुन पानी में तैरती रहती है। यदा कदा गीली पट्टी का लपेटना बड़ा लाभदायक होता है। भोजन के प्रति सजग रहें। तले हुए पदार्थों तथा भारी भोजन का प्रयोग न करें।

## वृक्क के रोग (Disease of Kidneys)

ये रोग वृक्क के प्रकृति विरुद्ध कार्य करने की दशा में होते हैं और उन अंगों में उत्पन्न होते हैं जिन्हें अपने प्राकृतिक कार्यों के अतिरिक्त अन्य अंगों के कार्य करने के लिए बाध्य होना पड़ता है।

अधिक रक्त एकत्र होना किडनी की तीव्र पीड़ा और शोध की दिशा में प्रथम कदम है। दूसरा कदम वृक्क के कोशिकाओं का क्षय या व्ययजनन (degeneration) है। यदि यह ह्रास एक विशेष अवस्था तक पहुँच गया है तो किसी भी प्रकार की सुधार की आशा नहीं रह जाती।

## उपचार

इसका एक मात्र उपाय है कारण का निवारण। वृहदन्त्र, लघु अंत्र, उदर और त्वचा आदि की अच्छी कार्यशीलता की स्थिति में रखी जानी चाहिए, जिसमें वे सब अपने कार्य करते रहे



और बेचारे वृक्को को अतिरिक्त कार्यभार उठाने के लिए वलिदान का बकरा न बनाएँ। बृहदन्त्र भोजन सुधार तथा एनिमा के प्रयोग द्वारा स्वच्छ रखनी चाहिए। आतप स्नान (टर्किश बाथ) लाभप्रद होती है।

प्रति रात्रि बृहदन्त्र को साफ करने के पश्चात् एक पिंट गर्म जल 'एनिमा' द्वारा प्रविष्ट करवाया जाय और फिर शयन किया जाय। यह प्रक्रिया वृक्को की भी सफाई करेगी। यदि फिर भी तीव्र पीडा हो तो ठीक होने तक यह क्रिया प्रति दो घंटे से पुन पुन करते रहना चाहिये। वृक्क के क्षेत्र पर और पीठ पर गर्म गर्म सेक दर्द को दूर करेगा और उसी स्थल पर धीरे धीरे मालिश भी उपयोगी सिद्ध होगी।

मिठाइयाँ, पेस्ट्रियाँ, आलू सरीखे स्टार्च युक्त भोजन, शराब, तम्बाकू, चाय, काफी और अधिक चर्बी वाले भोजन से बचे। मदाग्नि के लिए बताया गया भोजन इसमें काफी श्रेष्ठ होता है। मलाई रहित दूध, मक्खन, दूध और छाछ लाभप्रद है। क्योंकि उनका वृक्क पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। रात्रि को पेट की पट्टी भी विषैले एवं व्यर्थ पदार्थों के निकालने में सहायक होगी।

### हैजा या कोलेरा

यह रोग "कोमा बेसिलस" नामक सूक्ष्म कीटाणुओं की उपस्थिति से होता है जो एक प्रकार का मारक विष का निर्माण करते हैं जिसे "सडन विष" प्टोमेन (ptomaine) कहा जाता है। यद्यपि कीटाणु मुँह एवं आमाशय के द्वारा सस्थानों में ले जाये जाते हैं फिर भी उनकी गुणात्मक वृद्धि आँतों की भीतरी भागों में होती है जो इस तथ्य से सिद्ध होता है कि हैजे के रोगी की वमन या "कै" में भी कुछ कीटाणु नहीं होते बल्कि आँतों से निःसीरित द्रव्य में ये कीटाणु बहुत मात्रा में पाये जाते हैं। यदि

पाचन संस्थान पूर्णतः स्वस्थ अवस्था में है तो कीटाणु जो शीघ्र ही अन्दर लिए गये हैं, पाचक रस (गेस्ट्रिक ज्यूस) से तुरन्त नष्ट किये जाते हैं। यदि आमाशय कार्यक्षम नहीं है तो विषाणु छोटी आंत में पहुँच कर जमा हो जाते हैं। जहाँ पर अम्मीकृत द्रव्य (जिसमें रोगाणु पनपते हैं) मिलते हैं और परिणाम होता है हैजा। इसके लक्षणों में सर्व प्रथम पीड़ा रहित साधारण सा दस्त रोग (अतिसार) होता है, तब कपकपी, शैथिल्य, चक्कर आना और जी मितलाना प्रारम्भ हो जाता है।

पीड़ा एवं क्लेश के पश्चात् रक्त परिसंचरण शिथिल हो जाता है और तब आंतों द्वारा बहुत मात्रा में गाढ़ा तरल पदार्थ मल के रूप में त्याग किया जाता है, होटो पर नीलापन छा जाता है, ठंडी (निर्वल) सासे शुरू हो जाती हैं और कभी न बुझने वाली अतृप्त प्यास लगती है।

## उपचार

सर्व प्रथम प्रति घंटा गर्म जल से आंतों की सफाई करना प्रारम्भ कर दे। इसके पश्चात् आतप स्नान (टर्किश बाथ) द्वारा पसीना निकालें किन्तु यदि स्थिति मरणासन्न हो एवं वमन तथा शूल उत्पन्न हो जाय तो तुरन्त "एनिमा" का प्रयोग करें। तब दो भारी चद्दर ले, उन्हें सहन होने योग्य गर्म जल में डुबोयें और तह बना कर छाती, पेट पर रखें और कम्बल लपेट कर किनारों पर बाँध दें। पाँवों को गर्म जल में रखें। करीब दस मिनट बाद चद्दरों को फिर से गर्म जल में डुबोकर फिर तुरन्त वैसे ही लगा दें और फिर पन्द्रह बीस मिनट पश्चात् पसीना आ जाएगा और उदर गूल मिट जाएगा।

रोग की अवस्था में कुछ भी न डालें केवल अतृप्त एवं दाहक प्यास बुझाने के लिए शीतल जल की छोटी-२ घूंट लेते रहें।

पुन स्वास्थ्य लाभ की स्थिति तक साधारण तथा हल्का भोजन हो । पीने के लिए उवाला हुआ जल प्रयोग में लायें ।

### पर्युदर्या शोथ (पेरीटोनीटिस) (Peritonitis)

इस रोग में आँतो की भीतरी तह पर चढ़ी हुई पतली झिल्ली पर शोथ होती है या प्रायः चोट और घाव से भी उत्पन्न शोथ के प्रभाव से आँत के आस पास स्थित अंगों तक शोथ का विस्तार हो जाता है । किन्तु प्रायः पर्युदर्या शोथ आँतो में जमा हुए कठोर मल में पनपने वाले कृमियों की उपस्थिति से होता है । कारण कोई भी हो, आँतो को अत्यधिक सक्रिय रह कर एनिमा की सहायता से सहन होने योग्य गर्म जल से साफ करे तथा पेट पर गर्म जल की थैली से सेक करे ।

### निमोनिया (Pneumonia)

इसे कभी कभी फेफड़े का ज्वर भी कहते हैं । यह फेफड़े की तीव्र पीड़ा वाला रोग है । यह प्रायः शीत के प्रभाव के कारण होता है और सर्दी लगना और तेज ज्वर होना इसके प्रारम्भिक लक्षण हैं । प्रारम्भ में सूखी खाँसी होती है और बाह्य लक्षणों में गालों पर एक अजीब सी कालिमा छा जाती है । इस रोग में श्वास लेना कष्ट साध्य होता है, श्वास की गति तीव्रता से बढ़कर प्रति मिनट चालीस हो जाती है । यह स्थिति रोग की अत्यन्त तीव्र और बहुधा प्राणघातक अवस्था होती है ।

### उपचार

पेट साफ रखना अत्यन्त आवश्यक है । पाँवों को गर्म जल में डुबा कर रखना (Hot foot bath) चाहिए । छाती पर गर्म पानी का सेक भी लाभकारी है । रोग होते ही तुरन्त चिकित्सा करने से शीघ्र लाभ होगा ।

### श्वासनी शोथ (ब्रोन्खाइटिस) (Bronchitis)

यह रोग दोनो मुख्य श्वास नलिकामो की भयानक व्याधि है। इसका उपचार भी करीब करीब वही है जो निमोनिया के लिए बताया गया है। केवल गले और छाती के जिस हिस्से पर अत्यधिक शोथ दिखाई पड़े उस स्थान पर गर्म सेक करना चाहिए। यदि गले के भीतर अधिक शोथ प्रतीत हो तो थोड़ा नमक मिलाकर गर्म पानी के गरारे करने चाहिए। यह अभ्यास कई बार किया जा सकता है। भोजन बिल्कुल हल्का होना चाहिए।

### दमा (Asthma)

यह एक अत्यन्त भयानक रोग है किन्तु इसे अच्छी तरह समझा नहीं गया है। इस रोग के अनेक लक्षण हैं। यह रोग बृहदन्त्र के अत्यधिक मात्रा में मल से भरे रहने से होता है जो वक्ष और उदर को विभाजित करने वाली पेशी को स्वतन्त्र रूप से अपना कार्य नहीं करने देती और फेफड़ो की कार्यक्षमता को भी कम कर देती है। इससे नाडी-तन्त्र की क्रियाशीलता बढ़ाने में फेफड़े असफल हो जाते हैं और परिणाम होता है वह पेशी, जो हिलने डुलने वाला एक अंग है, एकदम जड़ हो जाती है। यह रहस्य तब समझा गया जब अनेको मामलो में बृहदन्त्र के रिक्त होते ही श्वास रोग की समस्या समाप्त हो गई और रोगी को रोग की अनुभूति नहीं हुई। दमा सम्बन्धी समस्त प्रकार के रोगों में शाम का भोजन हल्का होना चाहिए और यहाँ तक कि वास्तव में विचार किया जाय तो उचित तो यही होगा कि मन्दान्नि रोग के लिए वर्णित भोजन के नियमों का पालन करते हुए सायंकालीन भोजन का सर्वथा ही त्याग कर दिया जाय।

### गर्भाशय विस्थापन (Uterine Displacement)

यह रोग नव्वे प्रतिशत औरतों में कोष्ठ बद्धता (कब्ज) से ही होता है जिसका मूल तङ्ग वस्त्र बन्धनों से मुख्य रूप से परि-

लक्षित होता है। ग्रामीण स्त्रियों में प्रायः बहुत बड़ी सख्या में उनका अवग्रहन्त्रवक (Sigmoid flexure) फूल कर अपने प्राकृतिक आकार से दुगुना बढ़ जाता है और फिर गर्भाशय पर दबाव डालता है जिसके फलस्वरूप यह उसे अपने स्थान से हटा देता है। इसके अतिरिक्त बृहदन्त्र में भी निरन्तर अधिकाधिक शोथ उत्पन्न होता है जिसका प्रभाव गर्भाशय पर भी शोथ उत्पन्न करने वाला होता है। उस शोथ से गर्भाशय भारी एवं ढीला होकर स्थान से हट जाता है।

उर्ध्वगामी तथा अधोगामी बृहदन्त्र उतार एवं चढ़ाव दोनों ही रूपों में अडाशय के पीछे विद्यमान रहती है और यदि (जैसा कि प्रायः होता है) चढ़ती और उतरती आँते अपने आकार से दुगुनी फूल जाये तो ये अस्थि बन्धक तन्तुओं को तानती है और अडाशय से सम्बद्ध संयोजक को आँत की झिल्ली से निरन्तर पृथक् करते हुए आँत की झिल्लियों को अपने स्थान से नीचे गिरा देती है और उनसे आवद्ध फालोपियन नलिकाएँ और दोनों अस्थि बन्धक तन्तुओं से मिलकर गर्भाशय को अपने स्थान पर सम्भाले रहती है किन्तु जब वस्ति गह्वर (पेडू) में ही गर्भाशय एवं अडाशय अन्य अंगों के दबाव से घिर जाते हैं और फूल कर जब गर्भाशय ही स्वयं पर दाब डालता है तो पीडादायी ऋतु स्राव प्रारम्भ हो जाता है अथवा मासिक धर्म रुक ही जाता है जिसका परिणाम होता है विप्लव या स्थान परिवर्तन अथवा विस्थापन। यहाँ तक कि जब ऋतु स्राव पूर्णरूप से रुक जाता है तो प्रकृति स्वतः अन्य स्थान से ऋतु स्राव प्रारम्भ कर देती है जो अप्राकृतिक रूप से फेफड़ों और आँतों के मार्ग से स्रवित करती है।

### उपचार

“एनिमा” के नियमित प्रयोग द्वारा बृहदन्त्र को रिक्त करें और स्वच्छ रखें और अपने पहने जाने वाले कपड़ों के बन्धन

(डोरी) ढीले रखे ऐसा करने पर गर्भाशय पुनः अपनी स्थिति में चला जायेगा और तत्सम्बन्धी समस्त कुलक्षण विलुप्त प्रायः हो जायेंगे । यह तो सम्भव है कि इतने लम्बे समय तक गर्भाशय विस्थापन के कारण स्नायु (पुठ्टे) और अस्थिवन्धक तन्तु कुछ सीमा तक निष्क्रिय अथवा पक्षाघात ग्रस्त हो गये हो ।

वृहदन्त्र को रिक्त करने के पश्चात् यदि पीठ में पीडा हो तो जितना सहन हो सके उतने गर्म जल के टब में एक दिन छोड़ कर नित्य लगभग पन्द्रह बीस मिनट तक बैठे । बैठक में जितना सम्भव हो उतना कूल्हों को ऊँचा रखे और अपने शरीर को पीछे की ओर अकेले और उस समय वस्ति की हड्डी का मर्दन करते रहें । यह क्रिया आराम प्रदान करने के साथ-साथ अवग्रहान्त्र वक्र (सिग्माइड फ्लैक्सर) के विस्थापन को कम करेगी । यदि गर्भाशय पुनः अपने स्थान पर स्वतः नहीं पहुँचता है तो चिकित्सा की सहायता से उसे स्व स्थान पर स्थित करवाये । पीडा युक्त मासिक स्राव एवं प्रदर स्राव जो गर्भाशय विस्थापन के कारण उत्पन्न होते हैं, वृहदन्त्र को स्वच्छ रखना प्रारम्भ करते ही गर्भाशय में शोथ, वृद्धि, कठोरता एवं विस्तार प्राप्त अडाशय का दाव आदि समस्त रोग स्वतः ही तुरन्त ठीक हो जाते हैं ।

### गर्भाशय का उल्टा घुमाव (Anteversio)

जो स्थिति दस में से नौ महिलाओं को प्रभावित करती है वह है गर्भाशय का आगे आकर मूत्र थैली पर (निरन्तर मूत्र त्याग की इच्छा के कारण गिरना और फिर अवग्रहान्त्रवक्र (सिग्माइड फ्लैक्सर) के गिरने के कारण आँतों के पीछे गिरना जिससे आँतों के कार्य में बाधा उत्पन्न होनी प्रारम्भ होती है और परिणामतः मल त्याग में बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है ।

### गर्भाशय का पीछे की ओर घुमाव (Retroversion)

इसमें गर्भाशय अपने स्थान से नीचे गिरकर पीछे की ओर फेंक दिया जाता है। जब लगातार बढ़ते हुए अण्डे से दुगुना फूल कर कड़ा एवं शोथ युक्त हो जाता है तो इसमें अलगाव पैदा हो जाता है। चिकित्सक इस स्थिति को प्रायः मुपुष्पा तंत्रिका सम्बन्धी रोग बतलाते हैं किन्तु गर्भाशय का स्थान च्युत होना सवेदक नाडी पर प्रभावकारी होता है और सबद्ध अंगों पर हल्का सा लकवा गिराता है जो स्मृति का नाश एवं कभी कभी उन्माद की स्थिति भी उत्पन्न कर देता है। गर्भाशय के पीछे की ओर घुमाव की स्थिति में वृहदन्त्र को रिक्त करने के पश्चात् निम्न प्रक्रिया करनी चाहिए। शैया पर घुटनों के बल बैठकर शरीर को आगे की ओर झुकाये यहाँ तक कि छाती भी शैया को छू ले। इस स्थिति में जितने समय तक सम्भव हो रहे और इस क्रिया को दिन में कई बार दुहराये। रात्रि में शयन के समय शैया को पावों की ओर से आठ इन्च ऊँचा उटाले। ये क्रियाएँ गर्भाशय को पुनः अपनी उचित स्थिति में लाने के लिए उपयोगी हैं। आहार पौष्टिक व सतुलित किन्तु सुपाच्य ले और समस्त उत्तेजना प्रदायक (नशीले) तत्वों का त्याग करें।

### सर्दी जुकाम (Common Colds)

सर्दी जुकाम का होना साधारण सा रोग है। साधारणतया इससे शरीर के अन्दर की सफाई होती है। ये रोग स्वयं घातक नहीं है फिर भी बारम्बार इसका आक्रमण इस बात की चेतावनी देता है कि साधारण स्वास्थ्य ठीक नहीं है और क्षय, नमोनिया, पुराना जुकाम आदि रोग होने के पूर्व लक्षण है।

सर्दी जुकाम प्रायः अचानक ताप परिवर्तन के कारण और रोम छिद्रों के अचानक रुक जाने के कारण होते हैं। अतः प्रकृति-प्रदत्त निष्कासन के मार्गों को अवरुद्ध होने से रोकने और

शरीर में स्थित व्यर्थ पदार्थों को त्यागने की दिशा में तत्पर रहना चाहिए । रोम कूपों के रुक जाने के कारण अग विशेष में रक्त का अधिक मात्रा में संचयन हो जाता है । अत यदि रक्त संचरण सस्थान नीरोग एवं सबल है, प्रश्वेद क्रिया उत्तम है, आँते साफ हैं तो सर्दी जुकाम का प्रकोप इन अवस्थाओं में असम्भव सा है । इसके अतिरिक्त यदि शरीर में कोई सा भी अग दुर्बल है तो सर्दी जुकाम उसे निश्चय ही ढूँढ निकालेंगे और यदि तुरन्त उनके आक्रमणों के प्रति सावधान नहीं हुये तो परिणाम गम्भीर हो सकते हैं ।

## उपचार

सर्दी जुकाम का प्राथमिक कारण स्थाई रूप से कोष्ठबद्धता है । अत सबसे पहले करने योग्य काम है बृहदन्त्र को साफ करना । कम से कम तीन दिनों तक नित्य प्रति “एनिमा” का उपयोग करे । जुकाम की पहली सायंकाल से ही निराहार रहे । दूसरा करने योग्य कार्य है टर्किश बाथ (आतप स्नान) यह स्नान सायंकाल में किया जाना चाहिए । तत्पश्चात् एक गिलास नीबू का रस मिला कर गर्म जल पीकर, सारे शरीर को भली प्रकार से ढक कर शयन करे । इसमें कोई सदेह नहीं कि ऐसा करने से आपको अधिक मात्रा में पसीना आयेगा, जिसकी आपके शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यकता है । प्रातः काल स्नान के नियमों की अनुपालना करते हुए, मल मल कर भली प्रकार स्नान करे । नास्ते पूर्व जल पीये और नास्ते में हल्के पदार्थ फल सतरे आदि लेना चाहिए । इसके पश्चात् आप अपने पूर्व नियोजित क्रिया-कलापों में सलग्न होने को तत्पर हो सकेंगे । और यदि आप रात्रि में एक बार और अपनी आँत साफ करले तो जुकाम का नाम निशान नहीं रहेगा और आप शरीर में हलकापन अनुभव करेंगे ।



## कोष्ठवद्धता (कब्ज) (Constipation)

पाचन सस्थान की इस प्रकार की अवस्था के सम्बन्ध में इतना वर्णन किया जा चुका है कि इस विषय पर आगे कुछ भी बताना अवश्यक प्रतीत नहीं होता । कोष्ठवद्धता (कब्जियत) के कारण भी बदलते रहते हैं । खुली वायु में व्यायाम की कमी, शीघ्रता से खाया गया या अपूर्ण रूप से चबा कर निगला गया भोजन आदि बहुत से कारण कोष्ठवद्धता के कारण बनते हैं ।

आप कुछ भी करते रहे किन्तु नशीली वस्तुओं में से प्रत्येक का सर्वथा त्याग करें क्योंकि ये वस्तुएँ अत्यन्त घातक हैं । मल त्याग की प्रक्रिया को निरन्तर उत्तेजित करने वाली रेचक (दस्तावर) औषधियों का सेवन भी अति हानिकर है । अतः इनका भी त्याग किया जाना चाहिए । औषधि द्वारा पेट साफ करने की सुविधा यदि पेट को प्रदान की जाती रहे तो यह एक आदत बन कर पेट की संवेदन-शीलता पर एक ऐसी तह चढ़ा देती है कि सामान्य भोजन की उपस्थिति भी इस अंग को इतना कुपित बना देता है कि पेट इसे अनचाहा ही निकालने को तत्पर हो जाता है ।

### उपचार

एक दिन छोड़कर नित्य कम से कम दो सप्ताह तक 'एनिमा' का प्रयोग करें । फिर जब तक सुधार न हो जाये तब तक सप्ताह में दो बार । नाश्ते से कम से कम आधा घण्टा पूर्व गर्म जल का एक गिलास भर कर पीये और नाश्ते से स्वतन्त्रता पूर्वक फलाहार करें तथा भोजन को अत्यन्त चबा चबा कर खायें । दूसरे समय भारी मात्रा में हरी सब्जियाँ खाये । चोखर सहित गेहूँ के आटे की रोटी का भोजन कब्ज को मेटने में सहायक है । अमरूद, नारियल, मूली, गाजर का सेवन करने से पेट साफ होता है । और प्रतिदिन पानी पीने का नियम सा बना लें ।

## बवासीर (Piles or Hemorrhoids)

बवासीर बड़ी आंत के मुँह एवं गुदा (मलद्वार) की पेशी (Muscles) का रोग है एवं सीधा कोष्ठवद्धता का दुष्परिणाम है। कड़े मल के संचित होने के कारण अवग्रहान्त्रवक (सिगमोइड फ्लेक्सर) में शोथ उत्पन्न हो जाता है और वह अपने ही भार से अपने स्थान से नीचे की ओर गिर जाता है। फलतः आन्त्र-भ्रंश (Prolapse of Bowels) हो जाता है। अक्सर आंत में व्रण अथवा घाव हो जाते हैं। आंत बाहर निकल आती है। द्वार पर फैलने वाले छोर पर अर्बुद (Tumour) हो जाते हैं।

खूनी बवासीर गुदा सम्बन्धी रक्त वाहिनियों में रक्त के जमाव के कारण होता है। यह नाड़ी तन्त्र द्वारा कुपित पेशियों की विरोधात्मक प्रतिक्रिया द्वारा होता है एवं तदनुसार रक्त परिभ्रमण में बाधा एवं एक स्थान (गुदा द्वार) पर अत्यधिक मात्रा में रक्त संचित होने के कारण होता है। पोषक तत्वों की कमी के कारण जब गुदा स्थान के अवयव फटने लगते हैं तब शिरा के समान फैलने वाली कोशिकाएँ गाँठों के रूप में सगठित होकर मस्से का रूप धारण कर लेती हैं। इसके उपचार के लिए किए गये साधनों में प्रायः मस्से को समुचित कटने वाली स्तुम्भक औषधियों की पिचकारी की सहायता से आँतों में पहुँचाया जाता है जिससे गाँठें सूख जायें, मर जायें, भूँड जायें अथवा हटा दी जायें। इनमें से प्रत्येक उपाय कष्टकर है परन्तु सर्वोत्तम उपचार तो गाँठों के पड़ने वाले कारणों को नष्ट करना है।

### उपचार

सर्व प्रथम बृहदन्त्र को “एनिमा” की सहायता से रिक्त किया जाय जिससे शोथ का कारण समाप्त हो जायेगा और शोथ मिटने पर आगे की भुंकने वाली आँतें स्वतः अपने स्थान पर लौट

जायेगी। तब गाँठे भी जहाँ से निकली है वही पहुँचकर सोख ली जायेगी। गर्म जल में बैठ कर बट लेना आंतों को अपने स्थान पर पुनः पहुँचाने में महायुक्त होता है। गर्म जल आंतों को सिकोड़ने व फैलाने वाली प्राकृतिक औषधि है और कभी असफल नहीं होती।

आंत के छोर पर जहाँ वह गुदा से मिलती है यदि ऊँगली के आकार का वर्क का टुकड़ा (जिसे चिकना बनाने के लिए कुछ क्षण पानी में छोड़ा जाये) डाला जाय जो कि गुदा सम्बन्धी रोगों के उपचारों में सर्व प्रिय उपचार माना गया है। जिन अंगों या स्थानों में रक्त का जमाव हो जाता है वहाँ से रक्त को हटाया जाना शारीरिक संरचना के लिए प्रभावशाली होता है। यदि रोग अत्यन्त गम्भीर स्थिति में हो तो इसका प्रभाव दिन में कई बार करना लाभ-कर होता है और आंत के गुदा द्वार के छोर पर वर्क रखना अंगों के आगे की ओर झुक जाने के मामलों में भी समान रूप से लाभ प्रद है।

### पक्षाघात (Paralysis or Palsy)

पक्षाघात अथवा अगघात ये दोनों नाम एक ही रोग के प्रतीक हैं जिसमें संस्थानों की ऐच्छिक क्रिया करने करवाने की शक्ति का ह्रास हो जाता है। यह स्थिति बहुत गहराई तक शरीर में अवस्थित रोग का बाह्य प्रकाशन अथवा संकेत है जो बृहदन्त्र एवं रक्त परिसंचरण की अव्यवस्था से सम्बन्धित एवं उनका अनुवर्ती है। इन्हीं कारणों से मूर्च्छा या मिरगी हो जाती है जो नाड़ी पेशियों तक मस्तिष्क के आदेश पहुँचाती है उसमें आतच (blood clot) के कारण मस्तिष्क की इच्छाओं को पेशियों तक नहीं पहुँचा पाती और अति दबाव से रक्त वाहिनी का मस्तिष्क से सम्बन्ध विच्छेद सा हो जाता है। फलतः पेशियों की ऐच्छिक क्रियाएँ रुक जाती हैं।

किन्तु यह पेशियों द्वारा उत्पन्न मानसिक रोग नहीं है, जैसा कि समझा जाता है, वरन् पेशियों को नियन्त्रित करने वाली नाड़ियों का रोग है। कभी कभी इस रोग में शरीर का सारा का सारा एक पक्ष ही प्रभावित हो जाता है और पूरी तरह एच्छिक क्रियाये करने में असमर्थ हो जाता है स्थाई रूप से तिरछी हुई एवं अपने आकार से बड़ी हुई बृहदन्त्र मस्तिष्क में रक्त के जमाव पक्षाघात का एक प्राथमिक रूप है। पक्षाघात का एक रूप यह भी है जो केवल एक अंग विशेष को ही प्रभावित करता है तथा निम्न अंग का या प्रजनन अंग का पक्षाघात जो संचार-व्यवस्था के लिए नियत बड़ी नाडी पर या उसकी शाखाओं पर चढ़ती एवं उतरती बृहदन्त्र के दबाव से उत्पन्न अव्यवस्था से होता है जिसे स्थानीय अथवा अंग विशेष का पक्षाघात कहा जाता है।

शरीर के सम्पूर्ण एक पक्ष का पक्षाघात मस्तिष्क पर विशेष दाव पढ़ने के कारण होता है और यह रक्त परिभ्रमण की अव्यवस्था से होता है। रक्त-परिभ्रमण की अव्यवस्था के मूल में होती है अप्राकृतिक रूप से बड़े हुए आकार वाली बृहदन्त्र। बृहदन्त्र द्वारा रक्त वाहिनियों पर दाव की अवस्था में कठिन शारीरिक श्रम अथवा मानसिक चिन्तन मस्तिष्क की सहन शक्ति पर इतना दबाव डालते हैं कि वह दबाव मस्तिष्क की धारक शक्ति से परे चला जाता है और परिणाम होता है मस्तिष्क का अन्य अंगों से सम्बन्ध विच्छेद और उस दशा में रोगी जहाँ कहीं भी होता है पक्षाघात के दौर से ग्रस्त भूमि पर गिर पड़ता है।

### उपचार

पक्षाघात से बचाव बहुत ही सरल है क्योंकि स्वच्छ बृहदन्त्र चालों के लिए यह रोग होना एक असम्भव सी बात है।

सर्वप्रथम इस रोग के मूल में स्थित कारण को मिटाना होगा और वह है मल से अवरुद्ध बृहदन्त्र। अंग मर्दन उपचार

का अत्यन्त महत्वपूर्ण है। माँस पेशियों को कठोर होने से बचाने और प्रभावित अंगों की लचीली अवस्था में बनाये रखने के लिए निरन्तर मालिश करते रहना अत्यावश्यक है तथा मस्तिष्क को इस दिशा में प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वह हठीली पेशियों पर पुनः अपना अधिकार जमा ले। इस रोग की अवस्था में यह आवश्यक है कि आहार पर विशेष ध्यान दिया जाये। वही भोजन ग्राह्य है जो सुपाच्य हो और कब्ज न करता हो। हो सकता है आपको कुछ दिनों के लिए चम्मच से खाने की अवस्था में फिर लौट जाना पड़े अर्थात् आपको अपनी खुराक बच्चों की जितनी ही बनानी पड़े और इस रोग के द्वितीय दौर पर तो आपकी जिम्मेवारी पुनः स्वास्थ्य लाभ तक इतनी बढ़ जाती है कि आप इस रोग के विरुद्ध सुरक्षात्मक उपायों में भोजन पर विशिष्ट ध्यान दें।

जब प्रभावित अंगों में शक्ति संचित होने लगे तो शक्ति और सामान्य क्षमता की दृष्टि से धीरे धीरे बढ़ाये जाने वाले व्यायाम को नियमित रूप उत्तरोत्तर बढ़ाते हुए अपनायें ये व्यायाम क्रमशः मस्तिष्क को प्रशिक्षित करेंगे और शरीर के साथ सतुलित एवं सहज क्रियाओं के सम्पादन की शक्ति प्रदान करने में सहायक होगी।

### अपस्मार (Epilepsy)

अपस्मार पक्षाघात से थोड़ा सा इस रूप में भिन्न है कि इसमें ऐठन भी होती है और मुँह पर झाग आते हैं। इस भयङ्कर रोग का सबसे बड़ा एवं मूल कारण है बृहदन्त्र में क्रमियों का विद्यमान रहना और उसका क्रियाशील होना। कई रोगियों की आंतों में क्रमियों की गाँठें निकलती हैं और रोग के मूल को मिटाये जाने पर रोगियों को पूरी तरह आराम मिलता है।

इस रोग का प्राथमिक उपचार सरल है। जब तक पेट में से कृमि पूरी तरह न निकल पाये तब तक नीम्बू डाल कर एनिमा का प्रयोग करते रहे। मूर्छा के दौर में गर्दन के चारों ओर के वस्त्रों के बन्धन ढीले कर दे और मुँह में कुछ न कुछ रख दे जिससे रोगी अपनी जीभ न काट ले, उदाहरण के लिए कार्क मुँह में डाल सकते हैं। बढिया नमक की कुछ मात्रा भी मूर्छा की अवधि को कम करेगी। इस रोग का एक अन्य कारण हस्त मैथुन है। इस मामले में और कुछ भी नहीं करते हुए मैथुन की इस आदत का परित्याग करें और शारीरिक तथा नैतिक दृष्टि से पवित्र जीवन यापन करें तो आरोग्य लाभ की दृष्टि से ऐसा करना प्रभावशाली कार्य होगा।

### सुजाक (Gonorrhea)

यह एक छूत का रोग है। और इससे पीडित लोग प्रायः असेड्वान्तिक नीम हकीमों, मिथ्या चिकित्सकों के शिकार होते हैं जो रोग के लक्षणों को दवाओं से दबाकर रोग की जड़ जमा देते हैं। यह रोग औरतो की अपेक्षा पुरुषों को अधिक पीडित करता है। छूत एवं ससर्ग दोष के प्रभाव के प्रकटीकरण के दूसरे एवं सातवें दिन के मध्य प्रारम्भ में मूत्र-नली पर साधारण बेचैनी सी उत्पन्न होती है। फिर श्लेष्मा युक्त द्रव्य का प्राकृति निष्कासन बढ़ जाता है तथा तीव्र शोथ के साथ लस-लसा चिकना पदार्थ बाहर निकलता रहता है। बाहर निकलने वाला द्रव्य गाढ़ा और हरितिमा युक्त हो जाता है तथा मूत्र त्याग पीडादायी हो जाता है। जाँघों की संधि में गाँठें सी हो जाती हैं जिन्हें गिल्टी (bubo) कहते हैं। अण्डकोश की शोथ अक्सर हो जाती है। आरोग्यता लाभ के लिए चार से छ सप्ताह तक उपचार में लग सकते हैं किन्तु इस अवधि में लापरवाही की गई तो यह महीनों का कार्य हो जायेगा।

## उपचार

प्रथम दो सप्ताह तक तो प्रति रात्रि ही “एनिमा” का प्रयोग करे। तदनन्तर कम से कम दो माह तक सप्ताह में दो बार इसका शरीर से विष निष्कासन हेतु प्रयोग करते हुए अगो को दिन में दो बार धोकर उन्हें स्वच्छ रखे। नशा, तेज मसाले, मद्य, तम्बाकू आदि सभी उत्तेजक पदार्थों का पूर्णतः परहेज करना होगा। तथा भोज्य पदार्थों में शुद्ध शाकाहार लें।

## हर्निया (Hernia of Rupture)

हर्नियाँ आंत के कुछ भाग का अप्रकृतिक मार्ग द्वारा बाहर निकलना है और जिस जिस स्थान पर इसका विकास होता है उसी के आधार पर इसके विभिन्न नाम होते हैं फिर इसका अति प्रचलित रूप वक्षण (inguinal) है। पाचन सस्थान में मलिन गैस गतिशील होती है तब हर्नियाँ होने की सम्भावना बढ़ जाती है। यद्यपि प्रायः यह आशका मात्र होती है तथापि पचहत्तर प्रतिशत लोगो में वस्ति प्रदेश (abdominal cavity) के सीमित स्थान में मल से अत्यधिक मात्रा भरी हुई बृहदन्त्र के दाब से हर्निया निश्चित रूप से होती है।

## उपचार

इसका उपचार सीधा सा है। एनिमा का अच्छी तरह प्रयोग करेंगे तो कारण स्वतः ही दूर हो जायेगा। यदि बृहदन्त्र साफ रखी जाय और सहारे के लिए अपनाई गई पेट्टी (बेल्ट) उचित तरीके से लगाई जाये तो शीघ्र इस रोग से मुक्ति मिल सकेगी।

## स्थूलता (मोटापा) (Obesity)

शरीर की वह स्थिति, जिसके लिए रोग वर्गीकरण विज्ञान विशेषज्ञो (Nosologists) ने स्थूलता या मोटापन रोग नाम

दिया है, सामान्य अतिपूरणता (Engorgement) या अतिपूरणता (Overfulness) का रूप है जो अत्यधिक आहार एवं अपूर्ण मल निष्कासन अथवा दोनों ही कारणों के परिणाम स्वरूप होता है। अधिक मात्रा में आहार और निष्क्रिय जीवनयापन इस रोग को उत्पन्न करने का प्रमुख कारण है। वृद्धों को तो यह विशेषाधिकार है कि वे बेरोकटोक मोटे जाएँ किन्तु जब अधिक वर्षों तक यही स्थिति बनी रहे तो अति सचय असुविधा एवं हानि का कारण बनता है और यदा कदा मोटापा मृत्यु का कारण भी हो जाता है जिसमें (रक्ताघात) (apoplexy) स्थूल लीवर, मधुमेह, हृदय स्थूलता एवं रक्तिम चमक आदि शामिल है। जिस शरीर में शक्ति होती है उसकी पहचान है सशक्त नाड़ी तन्त्र, फूली हुई शिराये, दृढ एवं सबल पेशीय तन्तु एवं निर्वलता के प्रतीत हैं निरन्तर निर्वल नाड़ी तन्त्र, चिकनी एवं मुलायम त्वचा, स्थूल किन्तु प्रभावहीन आकृति तथा उत्साहपूर्ण क्रिया-कलापों के प्रति उदासीनता।

### उपचार

“एनिमा” का प्रयोग करे और जितने व्यायाम से थकान न हो उतना व्यायाम करे। तीन मील तक तेज चाल से भ्रमण भार को कम करने में आश्चर्यजनक रूप से सहायक होता है। विशेषकर उस अवस्था में जब आपको खूब पसीना आना प्रारम्भ हो। किसी भी समय के भोजन से एक घंटा पूर्व एक पिंट (डेढ पाव) गर्म जल पीये और रात्रि शयन से आधा घंटा पूर्व जल पीये जिससे आमाशय में से खट्टे एवं पित्तीय पदार्थ भोजन एवं शयन से पूर्व आगे प्रेषित हो सके। चोखर सहित गेहूँ के आटे की रोटी लाभप्रद होगी। सरल और सादा भोजन ही उचित है।



## मानवता का ह्रास (Lost Manhood)

यह शब्द वर्तमान समय में प्रायः नपुंसकता का पर्याय अथवा यौन क्रिया के सम्पादन में शारीरिक अयोग्यता का स्थानापन्न माना गया है। यह रोग काम क्रिया के अधिक्य के कारण तो होता ही है किन्तु इसका प्रमुख कारण हृत्स्थ मैथुन अथवा स्वयं पतन की आदत है। यह रोग अज्ञातावस्था में वीर्यपात अथवा अनैच्छिक शुक्र प्रवाह के रूप में स्वयं प्रकट होता है और यदि यह निर्बाध रूप से होता रहा तो रोगी की शक्ति तीव्रता से क्षीण होती चली जाएगी और यह अवस्था शारीरिक क्षरण का कारण बन जाएगी। उस समय नीम हकीमों के विज्ञापनों के जाल में न फँस जाये क्योंकि किसी भी प्रकार की औषधि आपको आरोग्यता प्रदान कर सकती है। इसका उपचार तो केवल स्वास्थ्य संरक्षण एवं आपकी जीवन चर्या के समय परिवर्तन में छिपा है।

### उपचार

सर्व प्रथम बृहदन्त्र को “एनिमा” की सहायता से साफ किया जाय क्योंकि उसमें संग्रहीत मल सवेदक-तंत्रिकाओं को कुपित करने वाला होता है। अतः उचित तो यही है कि कम से कम दो सप्ताह तक प्रति रात्रि “एनिमा का प्रयोग करते रहे और तदनन्तर प्रति दूसरी रात इसका प्रयोग करे। दूसरी बात है दीर्घ श्वास खींचने की आदत का निर्माण करना और व्यायाम सम्बन्धी अध्याय में वर्णित तरीकों के आधार पर शारीरिक श्रम करें और जो भी व्यायाम आप करे खुली व शुद्ध वायु में करे क्योंकि ये सब बातें सवेदक नाडी-तन्त्र को शीघ्र शक्ति एवं आरोग्यता प्रदान करने वाले तत्त्व हैं। तीसरी है आहार पर विशेष ध्यान दिया जाना। यदि आप पूर्ण शाकाहार, कम से कम एक समय के लिए ही, अपनाएँ तो अत्युत्तम अन्यथा आहार के लिए उन्हीं पदार्थों का चयन करे जो सुपाच्य तो हों।

समस्त प्रकार के मिर्च मसालों का परित्याग करते हुए काफी, तम्बाकू, और मद्य पान का त्याग करे विशेष कर मद्य का सेवन तो पूरी तरह त्याग दे। यदि आप नगैली वस्तुओं का सेवन करते रहेगे तो कोई भी उपचारात्मक उपाय आपके लिए सहायक नहीं हो सकेगा। चौथी बात है आँत साफ करने के पश्चात् प्रति रात्रि शीतल जल से स्नान करे। यदि सम्पूर्ण स्नान सम्भव न हो सके तो प्रजनन अँगो तथा मेरू दण्ड को (आधार से मस्तिष्क के छोर तक) रहन स्नान या कटि स्नान द्वारा शीतल जल से अवश्य धोये और फिर रोयेदार तौलिए से खूब रगड़-रगड़ कर पीछे। पाँचवी बात है दृढ निश्चय पूर्वक मस्तिष्क को मत्साहित्य पढ़ने में लगाते हुए सद्चिन्तन में लगाये और चित्त को कुमार्ग पर जाने से रोकने के लिए विषयान्तर करे और उत्तेजक साहित्य का पढ़ना सर्वथा त्याग दे। छठी बात, अश्लील विचार एवं कामोत्तेजक विचारों से दूर रहते हुए मस्तिष्क को अपनी शारीरिक अवस्था के सम्बन्ध में चिन्तित न होने दे तथा अपने में केवल आत्म-सयम की आदत ही पोषित करे। उपर्युक्त उपचार द्वारा रोगियों का आरोग्य लाभ प्राप्त हुआ है और आपको निश्चित रूप से आरोग्यता प्राप्त होगी यदि आप निश्चय पूर्वक सयम का नियम पालन करे और यौन-क्रिया सम्पादन से पूर्णतया सन्यास ले।

यद्यपि वृद्धजन प्रायः अपनी यौन क्रिया सम्पादन की आरोग्यता के सम्बन्ध में प्रश्न करते हैं। इन सबके लिए हमारा उत्तर है कि पचास वर्ष की आयु के पश्चात् शक्ति-संचयन नितान्त असम्भव है और ६३ वर्ष की अति चरम सीमा व्यतीत होने पर तो व्यावहारिक रूप से भी असम्भव है।

### मधुमेह (Diabetes)

यह बड़ा विचित्र और कष्टसाध्य रोग है। इसमें रोगी को मूत्र बहुत होता है। जिसमें शर्करा की मात्रा बहुत अधिक होती

है। इस रोग में शरीर में शर्करा का बहुत अधिक मात्रा में निर्माण होता है जो किडनी द्वारा बाहर निकाल दी जाती है। कभी-कभी तो २४ घण्टे में कई गैलन मूत्र हो जाता है। रक्त और श्राव में शर्करा होने से पोषण बिगड़ जाता है, जिसमें शरीर में और भी कई प्रकार के उपद्रव खड़े हो जाते हैं। यह ऐसी बीमारी है, जिस पर अगर समय पर ध्यान न दिया गया तो घातक सिद्ध हो जाती है। इसलिये हर व्यक्ति को आरम्भ से ही अपने स्वास्थ्य पर ध्यान रखना चाहिये।

### उपचार

इस रोग में एनिमा का प्रयोग करना चाहिये। रोगी को भीगी चद्दर का लपेट देना चाहिये। इससे त्वचा पर वांछित प्रतिक्रिया होगी। त्वचा का सूखापन दूर होगा। भीगी चद्दर का तापक्रम रोगी का शारीरिक अवस्था पर निर्भर करता है। अगर रोगी सगत्त है तो उसके लिए प्रातः काल ठण्डे जल का स्नान लाभदायक है। कमजोर रोगी को गुन गुने जल में प्रातः स्नान करना चाहिये। स्नान के बाद शरीर को हल्के हाथ से रगड़ना चाहिये ताकि पानी सूख जाय। इसमें रक्त संचरण सुधरेगा। इस चिकित्सा में रोगी का आहार भी बहुत सन्तुलित होना चाहिये। मिठाई, चीनी, कारबोहाइड्रेट अथवा स्टार्च प्रधान भोजन सर्वथा त्याज्य है। चाय, काफी, कोला क्रोम आदि का परहेज करना चाहिये। चोकर सहित आटे की रोटियाँ लाभकारी हैं। भोजन खूब धीरे धीरे चबाकर थोड़ी मात्रा में करना चाहिये।

नित्य प्रातः काल शुद्ध वायु में टहलना, कुछ हल्के व्यायाम नियम से करना बहुत लाभकारी है।

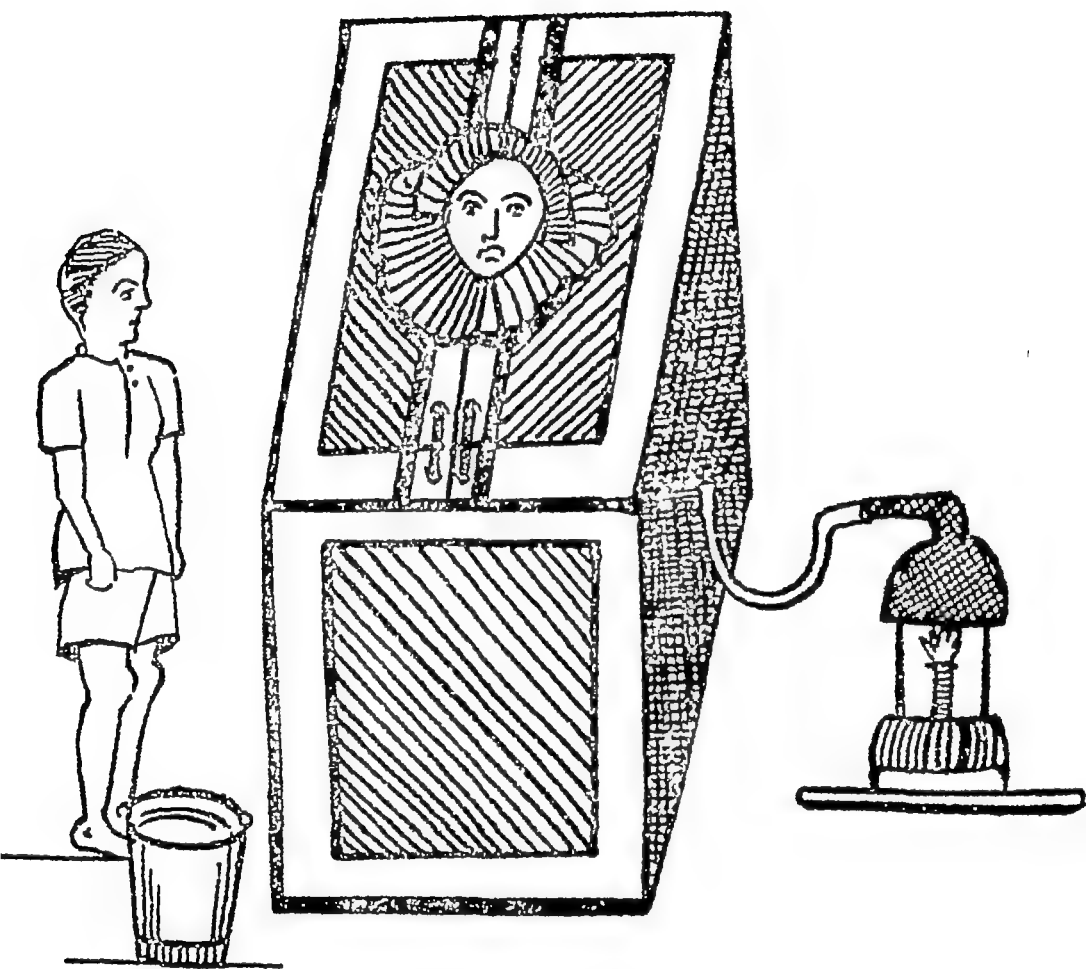
## नवाँ भाग

### प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार

“मिट्टी, पानी और हवा, सब रोगों की एक दवा” यह प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता। प्राकृतिक चिकित्सा की पद्धति से कोई नुकसान होने की सम्भावना नहीं है। इसके अनुसार आचरण करने से रोग होने की ही सम्भावना नहीं है। इसे भोजन व्यायाम तथा अन्य दैनिक क्रिया कलापों की तरह इसे भी अपनी दिनचर्या में शामिल कर लेना चाहिये ताकि कोई रोग ही न हो। अगर कोई छोटी मोटी शिकायत हो भी गई तो इन साधनों के सहारे वह शीघ्र ही मिट सकती है। प्रकृति माता की शरण में जाने से पहले उसकी गोद में स्थान पाने से मनुष्य निर्भयता की अनुभूति कर सकता है। आगे के कुछ पृष्ठों में कुछ प्राकृतिक उपचारों का वर्णन किया गया है।

#### वाष्प-स्नान

शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने के लिए मल-मूत्र तथा श्वास प्रश्वासकी तरह स्वेद-छिद्र भी एक प्रमुख साधन है। कमजोर, क्षय रोगी, चर्मरोगी, रक्तचाप वाले एवं हृदय के रोगी को वाष्प-स्नान नहीं देना चाहिये। वाष्प स्नान के समय रोगी के सिर पर ठण्डे पानी की पट्टी रखना हरगीज नहीं भूलना चाहिए। सिर की पट्टी को बार-बार ठण्डे पानी में भिगोकर बदलते रहना चाहिये। प्रातः काल खाली पेट या हलका पेय लेने के एक घंटे बाद वाष्प-स्नान लेना अच्छा रहता है। वाष्प-स्नान देने के बाद सूखे या ठण्डे गीले कपड़े से पसीना अच्छी तरह पोछकर अशक्त रोगी को बिस्तर पर गर्म कपड़ा ओढ़ाकर लेटा देना चाहिये, ताकि ठण्डी हवा न लगने पाये।



रोगी को वाष्प पेटी के भीतर बैठाकर वाष्प-स्नान दिया जा रहा है ।

## लाभ

अतिशय तीव्र सर्दी से सिर में भारीपन, नाक से पानी बहना चक्कर आना तथा स्वासोच्छ्वास में रुकावट होने पर वाष्प स्नान से लाभ होता है ।

## सूर्य स्नान

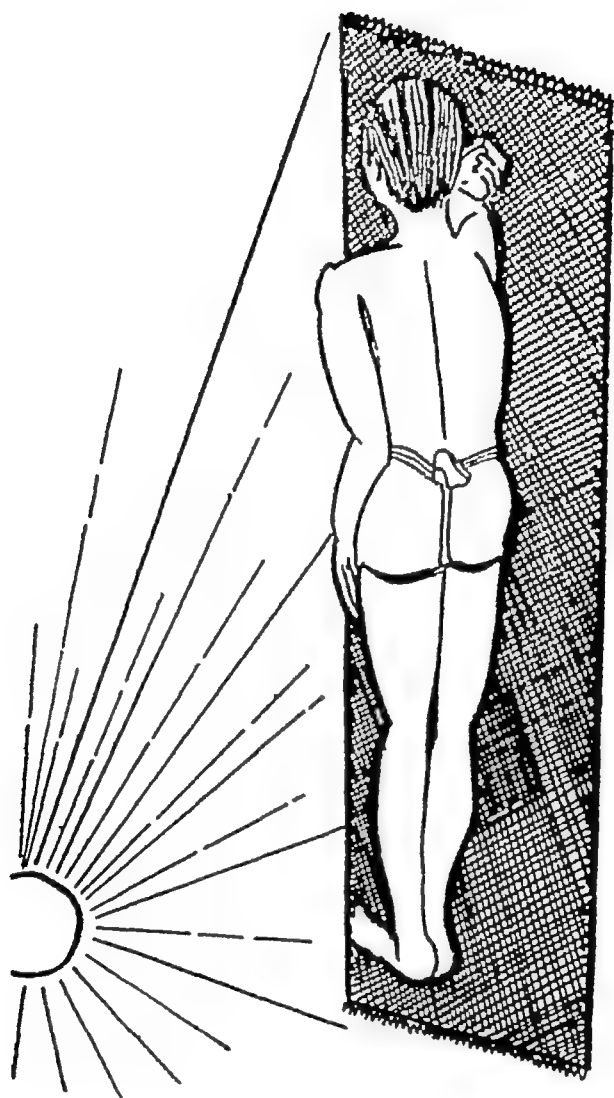
शरीर पर से सभी कपड़े उतार कर सूर्य-स्नान गर्मी के दिनों में प्रातः आठ बजे पहले व सायंकाल छ. बजे बाद और सर्दी के दिनों में प्रातः नौ साढ़े नौ और सायंकाल ५ बजे बाद करना चाहिये । वरसात के दिनों में सूर्य निकले तभी लाभ लेना चाहिये । सूर्य की किरणों का लाभ सभी अंगों को मिल सके इस लिए उल्टे, सीधे और करवट बदल कर सूर्य स्नान लेना चाहिए । धूप तेज होने पर सिर व आँखों को कपड़े से ढक लेना चाहिए अन्यथा सिर दर्द या चक्कर आने का भय है और धूप में आँखें खुली रहने से दृष्टि मन्द होती है । गर्मी में सूर्य स्नान १० मिनट से तीस मिनट व सर्दी में २० मिनट से एक घण्टे तक लिया जा सकता है । धूप से मालिश करने से सहज ही सूर्य स्नान भी हो जाता है । स्त्रियाँ खूब महीन कपड़ा पहन कर या ओढ़ कर धूप में बैठने से सूर्य स्नान का लाभ ले सकती हैं ।

## लाभ

सूर्य की किरण जन्तुनाशक और आरोग्यप्रद होती है । उनमें विटामिन "डी" विद्यमान रहता है जिसमें हड्डियों का कमजोर होना, दाँत रोग, चर्म रोग व माँस पेशी सम्बन्धी रोगों में लाभ होता है ।

## सीधा लेटा कर एनिमा देना

एनिमा देते समय मरीज की हालत को ध्यान में रखना चाहिए । यदि मरीज कमजोर तथा कम जीवनी-शक्ति वाला हो



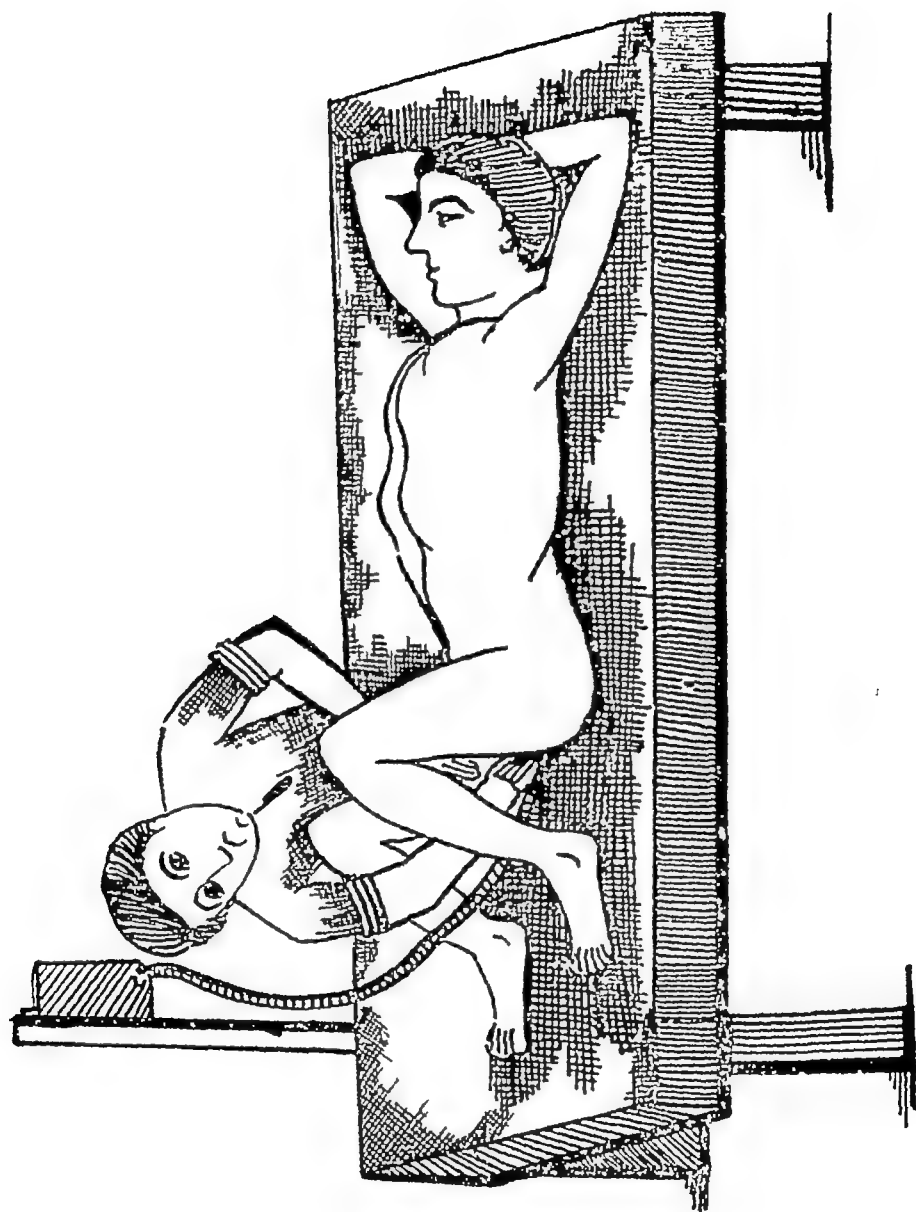
करवट से लेटने पर सूर्य स्नान

तो 99°-100° पानी का एनिमा देना चाहिए। सशक्त आदमी को ही ठण्डा या 98° से नीचे तापमान का पानी दे सकते हैं। एनिमा वर्तन को साधारणतया ढाई से तीन फुट ऊँचे पर रखना चाहिए विशेष स्थिति में जब मरीज की आँतें कमजोर हों, आँतों में सूजन, अलसर या घाव हों तो एनिमा-वर्तन अधिक से अधिक एक फुट और कम से कम आधा फुट ऊँचा रखना चाहिए। एनिमा की नाली में से हवा निकाल देनी चाहिए। नाजल पर तेल लगा देना चाहिये जिससे भीतर की त्वचा में घर्षण न हो। सीधे लेटाकर एनिमा देने की विधि मरीज के लिए आरामप्रद है। अत्यन्त कमजोर मरीज को तो चित्त लेटाकर ही एनिमा देना चाहिए। आन्तरिक ज्वर (टाइफाइड), काँलरा जैसी बीमारी, में यह स्थिति उपयुक्त है, क्योंकि इससे मरीज की आँतों को जो पहले से ही कमजोर है, किसी प्रकार का धक्का पहुँचने का अदेशा नहीं रहता। सादा पानी स्वस्थ आदमी के लिए, जिसका मल मलाशय में आ गया हो और मल को सिर्फ बाहर निकालने के लिए एनिमा का उपयोग करना हो, उपयुक्त है। नमक का पानी आँत में रहकर मल को पतला करने तथा बाहर निकालने में मदद पहुँचाता है। नीम की पत्तियों का पानी आँतों के कृमियों को नष्ट करता है और यह पानी जन्तु नाशक है। लहसुन का पानी जन्तु नाशक, आँत के जन्तुओं को नष्ट करता है। नीबू का पानी पुराने मल को आँत से अलग करने में खूब सहायक होता है।

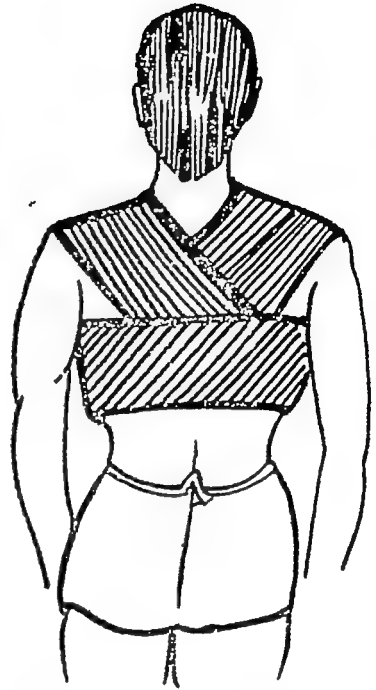
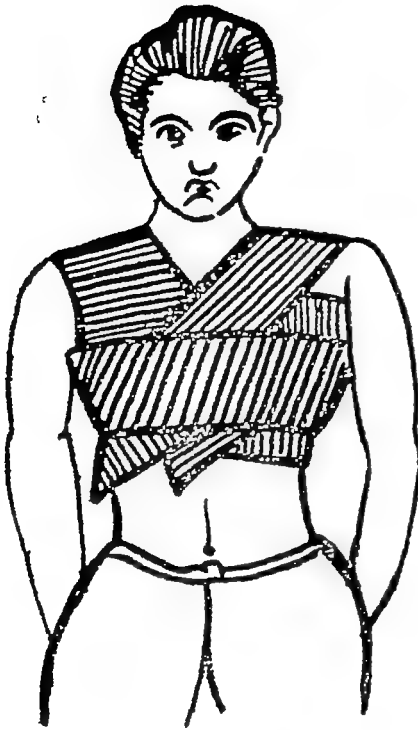
### लपेट

लपेट देने के लिए दो कपड़ों की जरूरत होती है। एक मुलायम, पतला सख्खिद्र सूती सफेद कपड़ा और दूसरा ऊनी गर्म कपड़ा। सूती कपड़े को साधारण ठण्डे पानी में भिगोकर जिस अंग पर लपेट देनी हो, उस पर एक, दो या विशेष परिस्थितियों में तीन तह आवश्यकतानुसार लपेटना चाहिये। कपड़े की तह के अनुसार प्रतिक्रिया होती है। लपेट वाले सूती कपड़े को पूरी

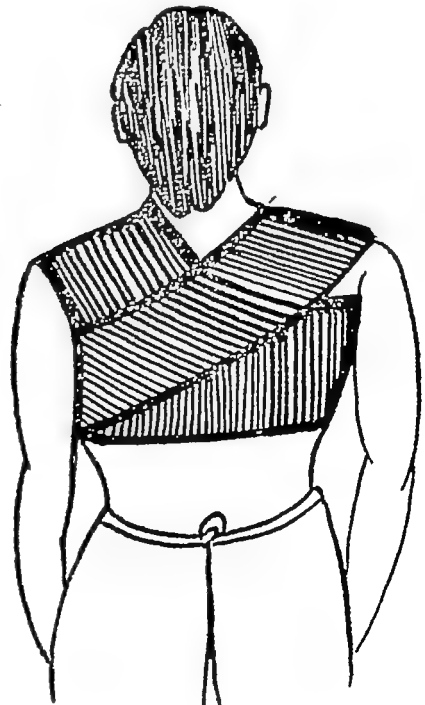
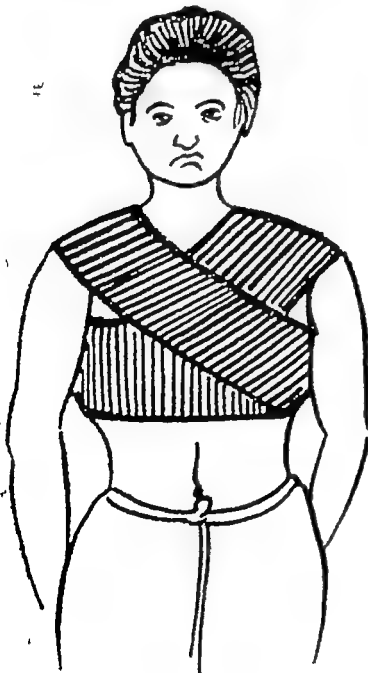




सीधे लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है ।



लपेट की प्रारम्भिक अवस्था सामने तथा पीछे की ओर से

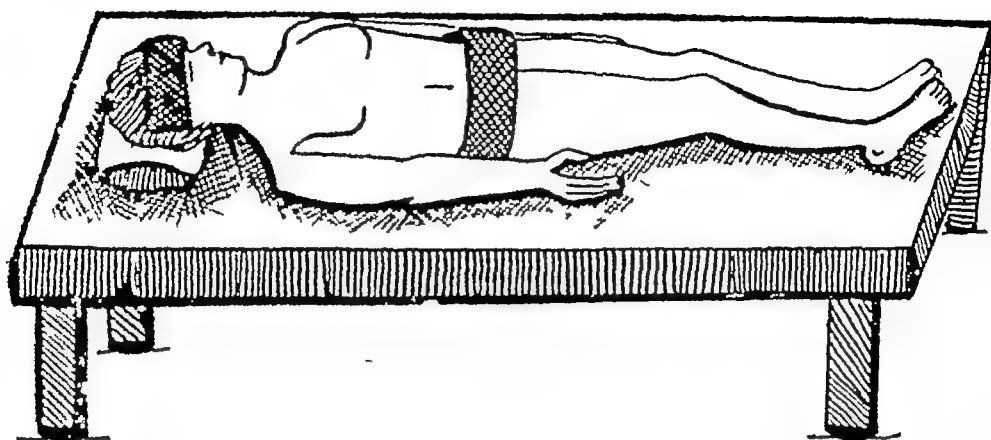


तरह ढकते हुए उसके ऊपर ऊनी कपड़े की एक या दो तहे लपेटना जरूरी है, ताकि लपेट के समय बाहर की हवा का असर उस स्थान पर न हो तथा ठण्डे पानी की प्रतिक्रिया शरीर पर ठीक तरह हो सके। लपेट देने का सर्वोत्तम समय दोपहर के भोजन भोजन के २-३ घण्टे बाद से १ से ३ बजे तक का है।

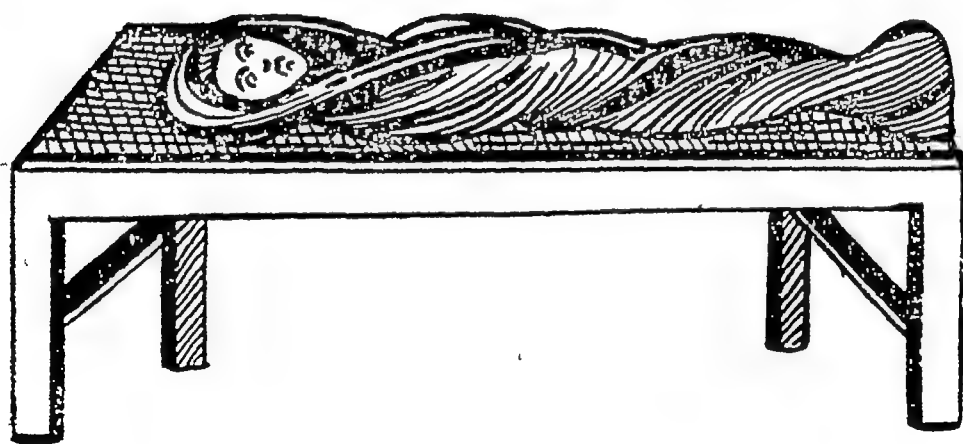
सूती पट्टी ६-१२ इन्च चौड़ी तथा १० फुट लम्बी होनी चाहिए। उसी प्रकार गर्म पट्टी ६-१२ इन्च चौड़ी और १२ फुट लम्बी होनी चाहिये। लपेट १५ मिनट से लेकर एक घण्टे तक रखी जा सकती है। विशेष स्थितियों में सोने से पूर्व मरीज को लपेट देकर सुला दिया जाता है और सुबह उठते ही यह पट्टी निकाली जाती है। प्रतिक्रिया में कोई बाधा न आने पर रात को ८-९ घण्टे पट्टी रखी जा सकती है।

### लाभ

फेफड़े की बीमारी जैसे क्षय रोग दमा, सर्दी, जुकाम, खाँसी, प्लूरसी आदि में छाती की लपेट सर्वोत्तम है। खाँसी जीर्ण सर्दी वाले मरीज को इस प्रयोग से विशेष लाभ होता है। पेट की लपेट से वायु-प्रकोप वाले रोगी को विशेष लाभ होता है। कब्ज वाले मरीज को काफी मदद मिलती है। जिन के पावन संस्थान के अवयव कमजोर हो, उसे लपेट से बहुत लाभ होता है। खाँसी दमा, श्वासनलिका में सूजन आने पर गले की लपेट से निश्चित रूप से लाभ होता है। कमर की लपेट में मूत्र-संस्थान सम्बन्धी रोग, कमर दर्द, गर्भाशय-सम्बन्धी रोगों में इस लपेट से लाभ होता है।



सिर तथा पैरों पर मिट्टी की पट्टी ।



गीली चादर की लपेट ।

### सिर तथा पेड़ पर मिट्टी की पट्टी

सिर पर तीन प्रकार से पट्टी का इस्तेमाल किया जाता है । कपाल पर ४ इन्च चौड़ी व एक फुट लम्बी पट्टी इस प्रकार रखी जाए कि कपाल के दोनों तरफ कान तक आ जाए । इसे ६ इन्च चौड़ा करने से यह पट्टी आँखों के ऊपर भी आ सकती है । दूसरा तरीका यह है कि गोल टोपी की तरह मिट्टी की पट्टी बना कर सिर पर रखी जाए और तीसरा तरीका है सिर पर सीधी मिट्टी लगाना परन्तु इस में पूर्ण लाभ सिर के बाल निकाल देने से ही होता है । बाल रखने वालों को मिट्टी लगाने से पूर्व बालों को भिगो लेना चाहिए और बालों के बीच में ऊँगलियाँ डालकर उस पर मिट्टी की मोटी तह रखी जाए । सिर तथा कपाल पर दोपहर के भोजन से एक घण्टे पश्चात् आराम करते समय या रात को सोने से पूर्व भोजन से एक घण्टे बाद मिट्टी की पट्टी लेनी चाहिए । सिर दर्द, सिर का भारीपन, अनिद्रा, चक्कर आना, नाक से खून बहना आदि बीमारियों में सिर पर मिट्टी की पट्टी रखने से अच्छा फायदा होता है ।

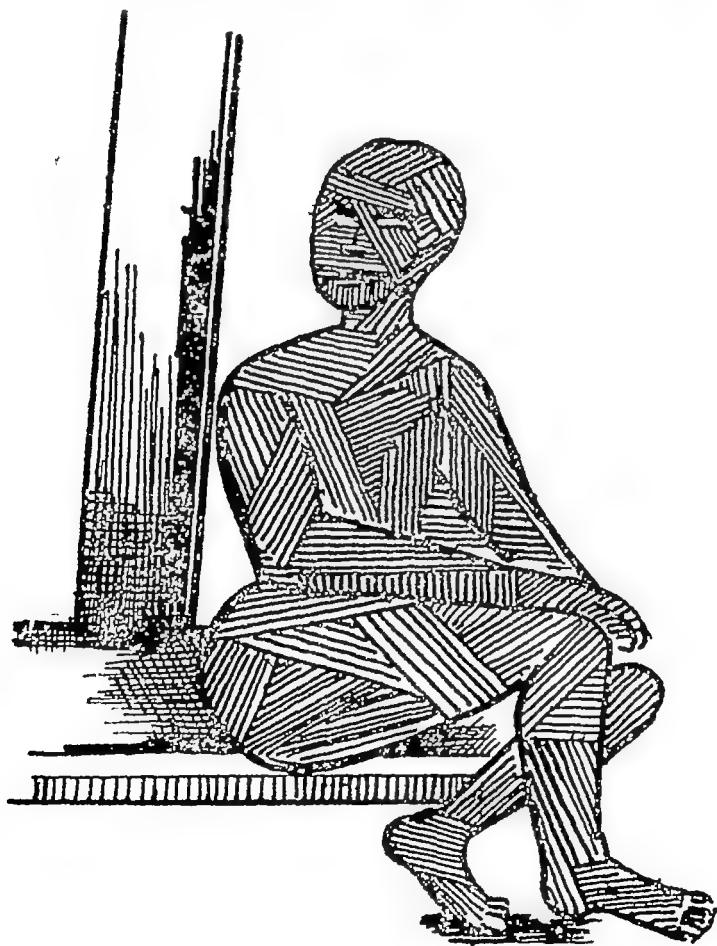
### लाभ

मूर्च्छा या फिट्स अधिक तीव्र हो तो सिर पर मिट्टी लगाने से जागृति आती है इसके साथ-साथ गर्दन तथा रीढ़ पर सीधी मिट्टी का प्रयोग करने से मरीज को जल्दी जागृत किया जा सकता है । मस्तिष्क के आवरण की सूजन, उच्च रक्त चाप वाले मरीजों को सिर पर टोपी की तरह मिट्टी की पट्टी या सीधी मिट्टी लगाने से लाभ होता है । स्त्रियों के बाल झड़ते हो या बालों का कालापन कम हो, सिर में रूखी हो या फोड़े हो तो उन्हें सिर पर मिट्टी लगानी चाहिए । मिट्टी का प्रयोग स्नान से एक घण्टे पूर्व होना चाहिये । आँख आने पर आँखों पर भी मिट्टी की पट्टी रखने से लाभ होता है आँख की पट्टी आधे घण्टे में गर्म हो जाती है उसको बदल देना चाहिए । पाचन सस्थान के रोगों को

दूर करने के लिए पेट पर लगभग नौ इन्च चौड़ी और डेढ़ फुट लम्बी मिट्टी की पट्टी रखी जाती है इससे कब्ज, पेट की वायु, अल्सर, सूजन आदि में फायदा होता है। खाली पेट पर पट्टी अधिक फायदा करती है। यह पट्टी आधे घण्टे से एक घण्टे तक रखी जा सकती है। भोजन के कम से कम २-३ घण्टे बाद भी यह पट्टी रखी जा सकती है।

### ठण्डी मिट्टी का सर्वांग लेप

१२ घण्टे तक अच्छी तरह भीगी हुई मुलायम मिट्टी पूरे शरीर पर लगा कर सूर्य स्नान करना चाहिये। लगभग ४०



ठण्डी मिट्टी का सर्वांग लेप

मिनट या एक घण्टे तक धूप में मिट्टी सूख जाने पर ठण्डे पानी से सब मिट्टी धोकर त्वचा को साफ करने के लिए शरीर पर नीबू के रस की मालिश करके नारियल का तेल लगाकर स्नान किया जाए। स्मरण रहे मिट्टी विल्कुल स्वच्छ और मलाई की तरह चिकनी होनी चाहिए। इस रोग के रोगी को मिट्टी का लेप कर धूप की बजाय छाया में ठण्डी हवा में आधे या एक घण्टे बैठना चाहिए। मिट्टी के कुछ सख्त हो जाने पर ठण्डे पानी से स्नान किया जाए। इसके अलावा ६ फुट लम्बा, ढाई फुट चौड़ा व पैरों की ओर से ३ फुट व सिर की तरफ से १ फुट गहरा गड्ढा किसी पेड़ के नीचे या छाया में बनाकर उसमें छनी हुई मिट्टी रात भर भिगो दी जाए। प्रातः उसे कीचड़ की तरह बना कर नंगे शरीर या छोटी लगोटी पहन कर गड्ढे में लिटा कर मरीज के मुँह और नाक को छोड़ कर सारे शरीर पर मिट्टी की मोटी तह रखनी चाहिए। यह २० मिनट से लेकर ६० मिनट तक किया जा सकता है। गड्ढे में निकालने के बाद ठण्डे पानी से स्नान कर शरीर को गर्म करने के लिए कपड़े ओढ़ कर विस्तर में आराम करे।

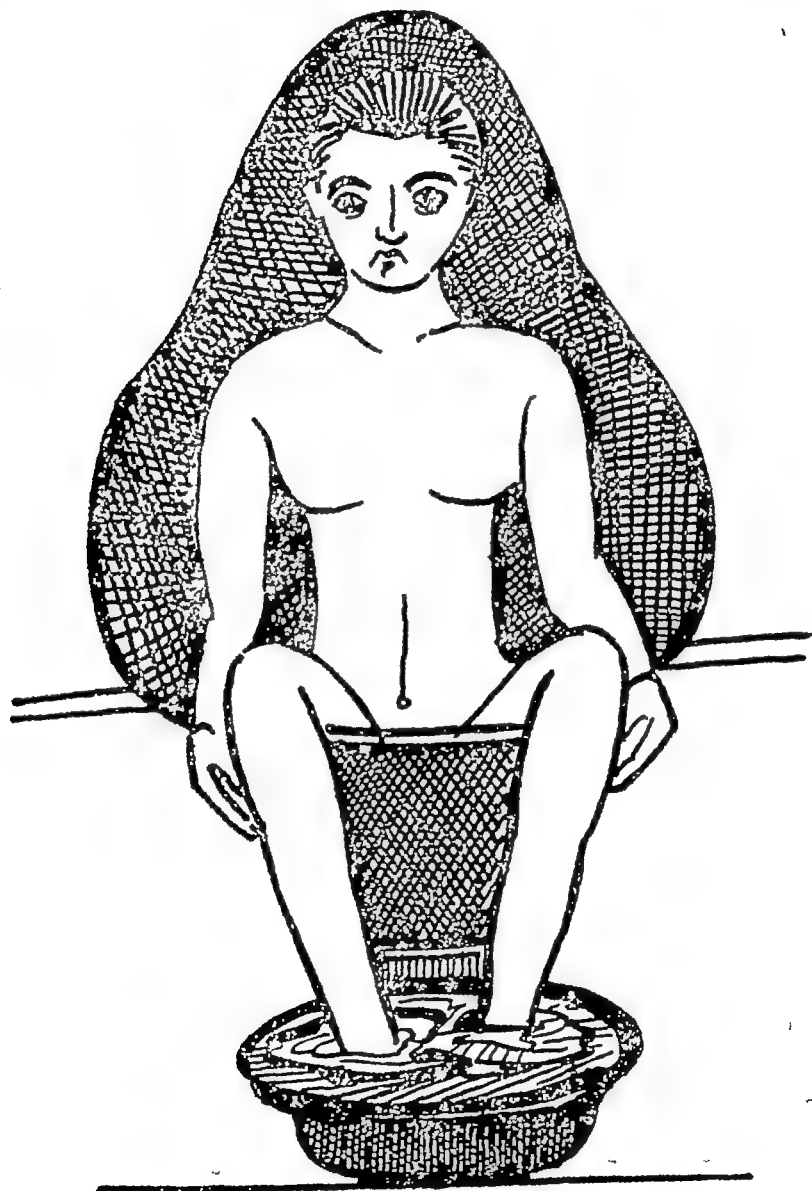
### लाभ

सभी प्रकार के चर्म रोगों में मिट्टी का लेप लाभदायक है। श्वेत कुष्ठ में सर्वांग मिट्टी का लेप फायदा करता है। घाव पर ठण्डी मिट्टी का लेप करने से आराम रहता है।

### कटि स्नान

कटि स्नान प्रातः काल एनिमा के बाद बिना कुछ खाये खाली पेट करना ज्यादा फायदामन्द है। ठण्डे कटि स्नान के लिए रात को टब में पानी भरकर हवा में रख देना चाहिए जिससे पानी अच्छी तरह ठण्डा हो जाए। मरीज की सहन-शक्ति कम होने पर ताजे पानी का भी उपयोग किया जा सकता है।

ठण्डे कटि स्नान से पूर्व व्यायाम द्वारा शरीर को थोड़ा गर्म कर लेना चाहिए, जिससे ठण्डे पानी की अनुकूल प्रतिक्रिया हो। अशक्त मरीज को ठण्डा कटि स्नान लेते समय गर्म पानी के बेसिन में पैर डुवाकर रखने से ठण्ड की अनुमति कम होती है। स्नान के बाद



गर्म पानी के बेसिन सहित ठण्डा कटि स्नान



शरीर में १०-१५ मिनट गर्मी लाने के लिए गर्म कपड़े लपेट कर मरीज को लेटा देना चाहिए। गर्म-ठण्डा कटि स्नान के लिए दो टब की आवश्यकता होती। एक टब में १०० डिग्री या १०२ डिग्री तक गर्म पानी और दूसरे टब में ऊपर बताये गये ठण्डे कटि स्नान की तरह ठण्डा पानी भरना चाहिए। कटि स्नान गर्म पानी के टब में शुरू करके अन्त में ठण्डा पानी के टब में करना चाहिए।

### लाभ

पेशाब में रूकावट, गर्भाशय सम्बन्धी रोग, छोटी-बड़ी आँत के रोग, मूत्राशय, वृक्क आदि में सूजन, दर्द, क्रियाहीनता इन सब बीमारियों में गर्म ठण्डे कटि स्नान से लाभ होता है। पथरी के रोगों में इस स्नान का प्रयोग लाभप्रद है।

### गर्म पाद-स्नान

पाद-स्नान के लिए पन्द्रह इन्च चौड़ा तथा पौने दो फुट गहरा बर्तन होना चाहिये। चौड़े मुँह की बड़ी बाल्टियों का भी प्रयोग किया जा सकता है। ६८ डिग्री से १०० डिग्री उष्णता का समशीतोष्ण पानी उपर्युक्त प्रकार के बर्तन में भरकर सोने के पूर्व गर्म पाद स्नान करना चाहिये। आवश्यकतानुसार ५ से १५ मिनट तक पैरों को पानी में रखने के बाद सूखे तौलिये से पोछ लेना चाहिये। इससे कभी-कभी सिर पर हल्का पसीना आता है। इससे नींद में मदद मिलती है। कमजोर मरीज के सिर पर ठण्डे पानी से भीगा हुआ तौलिया रखना चाहिए। नहीं तो चक्कर तथा कमजोरी आने की सम्भावना रहती है।

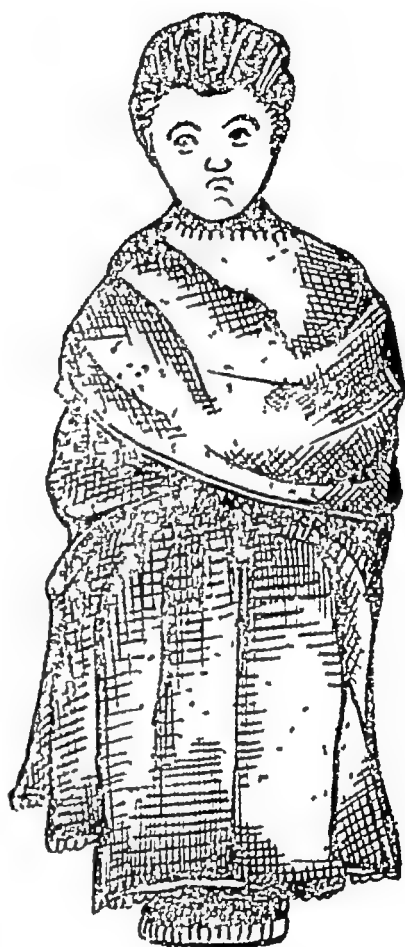
### लाभ

गर्मपाद स्नान से मलेरिया की कंपकपी तुरन्त दूर हो जाती है। बुखार का जोर भी कम हो जाता है। दमा के दौरों के

समय गर्म-पाद स्नान से रोगी को काफी आराम मिलता है ।  
अनिद्रा तथा सिर दर्द, जुकाम या भारीपन दूर करने के लिए गर्म  
पाद-स्नान का प्रयोग लाभप्रद है ।



गर्म पाद स्नान



गर्म पाद स्नान लेते समय कम्बल  
लपेटकर सौम्य वाष्प-स्नान

## दसवाँ भाग

### कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

गलत रहन सहन, गलत खान-पान और गलत आदतो से लोग बीमार पड़ते हैं यह बात तो निर्विवाद है। रोग से मुक्ति पाने के लिये अनेक चेष्टाएँ की जाती हैं और करनी भी चाहिये। सबसे अनोखी बात तो यह है कि लोग रोग से बहुत डरते हैं। अनुभवों के आधार पर यह बात दृढ़ता पूर्वक कही जा सकती है कि रोग से डरना नहीं चाहिये। रोग आपका शत्रु नहीं वरन् मित्र है। वह आपका भला करने के लिये आता है क्योंकि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रकृति के पास यही मात्र साधन है। जब कभी प्रकृति के नियमों की अवहेलना होती है, शरीर से ज्यादातो की जाती है तो उसकी प्रतिक्रिया शरीर के उस कमजोर अंग पर होती है, जिसकी सबसे अधिक मरम्मत की आवश्यकता है। रोग का कार्य विनाशकारी नहीं है, बल्कि शरीर के दोषों को बाहर निकाल फेंकना और उसे स्वस्थ बना डालना है। स्वास्थ्य प्राप्त के लिये शरीर के अन्दर से ही सब प्रकार का सहयोग मिलना चाहिये। दवाओं का सेवन हानिकारक है और यह बात डॉक्टर लोग भी मानने लग गये हैं। दवाओं का कार्य रोग के लक्षणों को दबा देना है जो प्रकृति के चिकित्सा कार्य में बाधक है, उनसे रोग जड़ सहित नहीं मिटता। वेदना या दर्द रोग का प्रधान लक्षण है, वेदना स्वयं रोग नहीं है। दर्द का काम है रोग होने की अग्रिम सूचना मस्तिष्क तक पहुँचा देना। उस चेतावनी को अनसुनी करना, बल्कि उसकी चेतावनी की घण्टी की ध्वनी को औपधियो द्वारा मन्द कर देना या दबा देना नितान्त भूल है। और इसके परिणाम भी बुरे होते हैं। अतः मित्र की तरह हमें रोग का स्वागत करना चाहिये और शरीर की सफाई के कार्य में

हमें उसकी पूरी मदद करनी चाहिये, जिससे हमारा खोया हुआ स्वास्थ्य भी लौट आयेगा और रोग भी चला जायेगा ।

रोग होने पर उसको मिटाने की चेष्टा तो सभी को करनी पड़ती है, पर कितना अच्छा हो रोग होने ही न दिया जाय । हमारे स्वयं के विषय में ज्ञान, शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक स्वच्छता एवं पवित्रता, स्वास्थ्य विज्ञान, सफाई विज्ञान एवं शरीर क्रिया-विज्ञान आदि ऐसे आवश्यक विषय हैं, जिनका समुचित ज्ञान होना और उनका आचरण करना अनिवार्य है, जिससे रोग हमारे पास ही नहीं आयेगा ।

जब तक किसी भी यन्त्र का प्रत्येक पुर्जा दुरस्त न हो, चालू अवस्था में न हो, तब तक उस यन्त्र से अधिकतम परिणाम प्राप्त नहीं हो सकते । तब आप स्वयं ही सोच सकते हैं कि शरीर के अंग प्रत्यङ्गो को अपनी सही स्वाभाविक अवस्था में रखना कितना अधिक आवश्यक है । मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो शरीर-रचना विज्ञान एवं शरीर-क्रिया विज्ञान के सिद्धान्तों को जाने बिना उसे मनमाने ढंग से घसीटता रहता है, उस पर अत्याचार करता है । यही कारण है कि शरीर जल्दी ही नष्ट हो जाता है । आहार-विहार, व्यायाम, पोशाक आदि के प्रयोग के विषय में हमें मालूम होना चाहिए कि शुद्ध वायु एवं सीधे सरल भोजन का हमारे शरीर के साथ कितना घनिष्ठ सम्बन्ध है । यह कहना अति युक्ति नहीं होगी कि अन्य अर्थकारी अथवा कला-कौशल आदि विद्याओं में निष्णात होने से पहले मनुष्य को पाचन क्रिया के मूलभूत सिद्धान्त, सन्तुलित आहार, शुद्ध वायु के सेवन से लाभ और असन्तुलित भोजन और विषाक्त वातावरण के दुष्परिणामों का ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है ।

भोजन के विषय में इतना बता देना पर्याप्त होगा कि सर्व प्रथम अधिक मात्रा में भोजन नहीं करना चाहिये । जीभ के स्वाद के वशीभूत होकर पेट ठूँस-ठूँस कर नहीं भरना चाहिये ।

मिर्च-मसालो का प्रयोग हानिकारक है। साग-सब्जियों को जितना सम्भव हो सके उनके प्राकृतिक रूप में ही ग्रहण करना चाहिये। कई प्रकार की कच्ची तरकारियों के सेवन से आशा-तीत लाभ होते हैं। आग के प्रयोग से अन्न व साग सब्जियों के बहुत से गुण अथवा विटामिन नष्ट हो जाते हैं। आग से पकाये हुए अन्नो की अपेक्षा अकुरित-अन्न कहीं अधिक लाभदायक होते हैं। जो सब्जियाँ प्राकृतिक रूप में नहीं खाई जा सकती, वे भाप में उवाल कर अथवा हल्की आँच में पका कर काम में लाई जा सकती हैं।

शुद्ध वायु में नियमपूर्वक प्रातः काल टहलना तथा अन्य प्रकार के व्यायाम करना मनुष्य को नीरोग बनाता है। लोगो की प्रायः शिकायत रहती है कि हमें व्यायाम के लिए समय नहीं मिलता। पर व्यायाम न करने से मनुष्य आयु और बल दोनों ही खो बैठता है। फिर दौड़ धूप किस काम की ?

जब कभी शरीर अस्वस्थ हो तो उपवास कर लेना चाहिये अथवा फलाहार या रसाहार से शरीर के विकारों से मुक्ति पा लेनी चाहिये। पर दवा का प्रयोग से कभी नहीं करना चाहिये, डॉक्टर भी मानने लगे हैं कि दवाओं के प्रयोग से लाभ के स्थान पर उल्टे नुकसान होता है। इसलिए मौसम के फलों का सेवन करने से और शरीर को आराम देने से अल्प ही समय में रोग-मुक्ति हो सकती है। अधिकांश बीमारियाँ पेट खराब होने से ही होती हैं। तली हुई वस्तुओं के सेवन से, जैसे आँतो में चिपकने वाले पदार्थों के सेवन से अक्सर कब्ज हो जाती है। कब्ज से दूर रहने के लिये भोजन में चोखर सहित आटे का प्रयोग और छिलके सहित साग सब्जी का प्रयोग एवं नारियल, अमरूद, मूली, गाजर आदि का सेवन वाछनीय है। फिर भी पेट साफ न हो तो बीच-बीच में एनिमा का प्रयोग किया जा सकता है।

बहुत से ऐसे आसन व्यायाम भी हैं जो पेट साफ रखने में बहुत मदद करते हैं और आसनो के निरन्तर अभ्यास से स्थायी काम होता है ।

मनुष्य शरीर में छीजन (catabolism) व सृजन (anabolism) की प्रक्रिया हरदम चलती रहती है, अगर क्षय की प्रक्रिया ही अधिक रहती तो स्वास्थ्य में निरन्तर गिरावट आती जायेगी । इन दोनों प्रक्रियाओं के बीच सतुलन रखना चाहिये ।

प्रतिद्वन्दता, होड, दूसरे से आगे बढ़ने की प्रवृत्ति और उसी चेष्टा में स्वास्थ्य को बिगाड़ लेना आदि कारणों से मन में हर समय तनाव बना रहता है । आज के जीवन में तनाव ही दृष्टिगोचर होता है, मन प्रसाद अथवा मानसिक शान्ति शान्ति का स्पर्श तो मनुष्य कर ही नहीं पाता और हर समय वह थका-माँदा रहता है । शारीरिक और मानसिक विश्राम न मिलने से तन्त्रिकावसाद (neurasthemia), हृदय रोग (Heart attack) आदि बीमारियाँ हो जाती हैं । अभ्यास के द्वारा श्वासन जैसे प्रयोगों से इन घातक बीमारियों से राहत मिल सकती है । काम के क्षणों में भी शिथलीकरण के अभ्यास द्वारा मानसिक शान्ति प्राप्त हो सकती है ।

स्मरण रहे की शरीर को स्वस्थ रखने के लिये मन का बड़ा हाथ है । यद्यपि यह कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में मन भी स्वस्थ पाया जाता है पर यह कथन भी सत्य है कि मन स्वस्थ रहने से शरीर भी स्वस्थ रहता है । मन और शरीर को स्वस्थ रखने के लिये मनुष्य को हर समय आनन्द में मस्त रहना चाहिये, अन्य चीजें भूली जा सकती हैं, पर हर वक्त और हर हालत में मनुष्य को प्रसन्न रहना न भूलना चाहिये । आनन्द का बहुमूल्य खजाना हमारे अन्दर ही छिपा हुआ है । अगर हम हर समय प्रसन्न रहने का दृढ सकल्प करेंगे तो हमें अवश्य ही सफलता

मिलेगी। बार बार अपने आप से कहे कि आनन्द मे हूँ, मैं आनन्द मे हूँ। थोड़े दिन के अभ्यास से हम देखेंगे कि हमारे अन्दर मानसिक, भौतिक और शारीरिक बल मे काफी वृद्धि हुई है। सन्तोष और सुख स्वस्थ शरीर का आधार है।

कहा भी है—

चाह गई चिन्ता मिटी मनवा वेपरवाह  
जाको कछु न चाहिये वे है शाहनशाह ॥

इसका अभिप्राय अकर्मण्य बनने का नहीं है। काम मे भी यह भाव रखा जा सकता है। अगर हमे स्वयं प्रसन्न रहना है तो हमे चाहिये कि हम दूसरो को, अपने पड़ोसियो को एव प्राणी मात्र को किसी प्रकार का कोई कष्ट न पहुँचाएँ। प्रसन्न रहने के लिये इससे कोई दूसरा सुगम उपाय नहीं है। निराशा और पराजय स्वीकार करके बैठ जाना मनुष्य की सबसे बड़ी भूल है। अगर आकाश मेघाच्छन्न है चारो ओर अन्धकार ही अन्धकार फैला हुआ है, शोक ही शोक छाया हुआ है तो उसमे प्रकाश की रक्तिम रेखा का अवलोकन कीजिए।

“हर हाल खुशी, हर वक्त खुशी,  
हर गम मे अमीरी है बाबा।”

अगर इन साधारण से नियमो का पालन किया जा सकता है तो यह समझ लीजिए कि आरोग्य, आनन्द और कर्म-कुशलता की छडी हमारे हाथ मे आ गई।

विद्यार्थियो के लिए कुछ सुझाव

विद्याध्ययन का समय जीवन मे सुनहला अवसर है। इसी काल मे अपने जीवन की नींव डाली जाती है। शारीरिक, नैतिक

एवं मानसिक शक्तियों का विकास होता है, जिसके आधार पर जीवन की यात्रा आरम्भ होती है और तय होती है। अगर विद्यार्थी वर्ग इस बहुमूल्य समय का सदुपयोग करेंगे तो नि सन्देह ही उनका भविष्य उज्ज्वल होगा।

पर आज का विद्यार्थी समाज अपने में ही उलझा हुआ है। आज का युवक लक्ष्य को भूला हुआ सा प्रतीत होता है, उसके पास भावी जीवन की कोई रूप रेखा नहीं है। लगता है उन्हें दिग्भ्रम सा हो गया है। न स्वास्थ्य निर्माण के लिए कोई प्रयत्न है, न अध्ययन का कोई निश्चित कार्यक्रम है, न ही चरित्र निर्माण में रुचि है। पर इस नैराश्यपूर्ण जीवन में उनके मन में सिवाय विनाश लीला के और कुछ नहीं सूझता। उसी निराशा के वातावरण में समय समय पर विद्यालयों अथवा अन्य शिक्षा संस्थानों में विद्यार्थियों के आन्दोलन चलते रहते हैं। समय पर परीक्षाएँ नहीं हो पाती। प्रश्न पत्र कुछ कठिन आ गया तो हड़ताल कर बैठते हैं। परीक्षा में नकल करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। निरीक्षकों पर आक्रमण होते हैं। गुरु शिष्य में आत्मीयता का भाव तो दूर रहा, आपस में खिचाव तनाव बना रहता है। यह कहना चाहिये कि छात्रों में अनुशासनहीनता अपनी चर्म सीमा पर है।

विद्यार्थी-समाज ही इस अनुशासनहीनता के लिये पूर्णतया दोषी नहीं है। प्रथम तो हमारी शिक्षा पद्धति ही दोषपूर्ण है। लम्बे अर्से तक पढ़ लिख कर तथा उसमें जीवन का बहुमूल्य समय लगाकर जब विद्यार्थी कॉलेज से बाहर आता है, तो उसके सामने रोजी रोटी का एक बहुत बड़ा प्रश्न होता है। सहज में ही उसे नौकरी पेशा नहीं मिलता और न ही उसके द्वारा प्राप्त डिग्रियाँ उसे उदर-पोषण योग्य बना सकती हैं। तब तो उसे पढ़ लिखकर और भी निराशा प्राप्त होती है और वह समाज के लिए भार-स्वरूप बन जाता है।



इस सन्दर्भ में विद्यार्थी-समाज का क्या कर्तव्य है, इस पर हम संक्षेप में प्रकाश डालना चाहेंगे। सर्व प्रथम हमें इस पहलू पर विचार करना चाहिये कि हम स्वयं विद्यार्थी जीवन में अपने विकास के लिये सम्पूर्ण प्रयत्न करें। रहन सहन, वेश भूषा, बोल चाल और विचारों में हम पश्चात्य देशों की नकल कर रहे हैं। धूम्रपान, मद्यपान तथा अन्य दुर्व्यसन इस आधुनिक सभ्य समाज के लक्षण माने जाते हैं। ये व्याधियाँ विद्यार्थी समाज में बहुत जोरों से घर कर रही हैं। जहाँ आधुनिक विज्ञान की श्रेष्ठता को अस्वीकार नहीं किया जाता और वहाँ हमारे छात्र समाज को भी समय की गति के साथ कदम मिलाकर आगे बढ़ना है। पश्चात्य देशों की इस ऊपरी सतह पर नकल करना आत्म प्रवचना के सिवाय और क्या हो सकता है? इस पश्चात्य सभ्यता के आवरण में हम अपने गौरव पूर्ण अतीत को भूलते जा रहे हैं। हमें अपनी वैदिक-शिक्षा की मौलिकता यह कह कर नहीं ढाल देना चाहिए कि ये पुराने जमाने की बातें सिर्फ पुराने जमाने योग्य रही होगी पर आधुनिक युग में इसका कोई स्थान नहीं है। वैदिक काल में बालक अपने माता पिता को छोड़कर, ऊँच नीच का भेदभाव मन से हटाकर जब गुरुकुल में प्रवेश पाता था, तब उसे यह पहला सबक सिखाया जाता था कि “कर्म कुरु,” “दिवा मा स्वाप्सी”। “क्रोधानृते वर्जये,” “उपरि शैय्या वर्जये” ॥

अर्थात् “काम करते रहना, श्रम का जीवन बिताना, निठल्ले न रहना, रात को सोना, दिन सोने के लिये नहीं, काम करने के लिये है, क्रोध न करना, झूठ न बोलना, गन्दे पर न पड़े रहना, तपस्या का जीवन बिताना।” शिक्षा के जिस उद्देश्य को सामने रखकर वैदिक गुरुकुल प्रणाली की नींव रखी गयी थी उसका आधार “तपस्या” था याने निरन्तर परिश्रम करने की क्षमता बढ़ाना। यहाँ यह कहने का प्रयोजन नहीं है कि अब भी

विद्यार्थी गुरुकुल में जाकर विद्याध्ययन करे। पर यह स्पष्ट है कि देश और समाज को हर काल में ऐसे युवकों की आवश्यकता रहती है, जिनका प्रारम्भिक जीवन तपस्या की आग से तप कर निकला हो, जो फूल की तरह नाजुक न हो, चट्टान की तरह जिनका जीवन कठोर हो और जो शीत उष्ण, हानि लाभ और सुख दुःख को हँसते हँसते झेल सके। आज विद्यार्थी आराम का जीवन बिताते हैं। उनके शरीर नाजुक हैं, वे रोग ग्रस्त हैं और उनका दिमाग इतना असन्तुलित रहता है कि थोड़ी सी उत्तेजना में वे उखड़ पड़ते हैं। ऐसे व्यक्ति भला जीवन की चुनौतियों का कैसे सामना कर सकता है? अगर हम अपनी प्राचीन संस्कृति को छात्रावासों में रहकर पुनः जीवित करना चाहे तो कोई असंभव बात नहीं है। छात्रावास भी तो विद्यार्थियों के अध्ययन के लिये एक तरह का गुरुकुल ही है। यहाँ रहकर वैदिक काल की तरह उन्हीं भावनाओं को लेकर हम जीवन का सामूहिक रूप से विकास कर सकते हैं। यहाँ रह करके सभी एक स्तर पर पहुँच जाते हैं, न कोई अमीर और न कोई गरीब, न कोई ऊँचा और न कोई नीचा, सभी भाई भाई। अब भी छात्र निवासों में भोजन के पहले यह सामूहिक प्रार्थना गायी जाती है

“ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्वेषावहै ॥

ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति ।

अर्थात् “हे परमात्मा, एक साथ ही हम दोनों (आचार्य शिष्य) की रक्षा करो। साथ ही हम दोनों का पालन करो, हम दोनों साथ ही बल को बढ़ावे, हम दोनों का पढ़ना स्वाध्याय तेज युक्त हो, कभी हम एक दूसरे का अहित न सोचे। हे प्रभो हम दोनों को विविध शान्ति प्राप्त हो।”

गुरु-शिष्य परम्परा में कितनी सुन्दर, कितनी पावन भावनाओं को सजोया जाता है यह इसकी एक झलक है। इस तरह के पावन वातावरण में अध्ययन करने से छात्रों का बौद्धिक विकास होता है, मन संयमित और एकाग्र होता है। उज्ज्वल भविष्य की रूपरेखा बन जाती है।

इसी विद्याध्ययन के समय अपने स्वास्थ्य निर्माण पर पूरा जोर देना चाहिये। किसी प्रकार के दुर्व्यसनो को नहीं लगाना चाहिये। चाय, काफी, धूम्रपान, मद्यपान एवं अन्य नशीले पदार्थों का पूरा परहेज करना। नित्य प्रातः काल उठकर व्यायाम करने का अभ्यास करना चाहिये। भोजन जितना सादा, सरल, मिर्च मसालों से रहित होगा, उतना ही सुपाच्य और आरोग्य-प्रद होगा। अच्छी तरह चबाकर जल्दीबाजी न करके भोजन करना चाहिये। कहने का अभिप्राय यह है कि छोटी छोटी आदतों को सुधारने का तथा उस आदत को बनाये रखने का निरन्तर अभ्यास करना चाहिये।

अन्त में एक बात और ध्यान में रखनी चाहिये कि हमारे समय का कुछ भाग समाज के दीन-हीन कमजोर वर्ग की सेवा में अर्पित किया जाना चाहिए। अपने तन-मन-धन का कुछ अंश परमार्थ में लगे तो अपूर्व आत्म-सन्तोष प्राप्त होता है। जब अपनी वस्तु दूसरे योग्य पात्र के भोग के लिये छोड़ दी जाती है, तो त्याग करने वाले को जो आनन्द मिलता है, उसका वर्णन करना सहज नहीं।

वैदिककाल में शिक्षा समाप्त करने के बाद युवक से जो आशा की जाती है उसका उल्लेख तैत्तिरीयोपनिषद् में इस प्रकार आता है •

“सत्य वद । धर्म चर । स्वाध्यायान्या प्रमद । सत्यान्म प्रमदितव्यम् । धर्मान्न प्रमदितव्यम् । कुशलान्न प्रमदितव्यम् । स्वाध्याय प्रवचनाम्याम् न प्रमदितव्यम् । मातृ देवो भव । आचार्य देवो भव । अतिथि देवो भव ।”

अर्थात् गुरु के सहचर्य में जो कुछ विद्यार्थी ने सीखा है उससे यह आशा की जाती है कि वह जीवन में सत्य का आचरण करेगा, धार्मिक जीवन बितायेगा, माता पिता की सेवा करेगा और बड़ों का सम्मान करेगा ।

इस शिक्षा प्रणाली में कितने उच्च भाव निहित हैं । हमारी आधुनिक शिक्षा पद्धति में बहुत त्रुटियाँ हैं । उसमें मूलतः परिवर्तन की आवश्यकता है । अगर वर्तमान के साथ में अतीतकाल की शिक्षा प्रणाली की मौलिकता को ग्रहण किया जायेगा, तभी हमारी शिक्षण नीतिपूर्ण होगी । जब तक ऐसा नहीं होगा छात्र वर्ग नैराश्य के अन्धकार में अपना मार्ग टटोलता रहेगा ।





